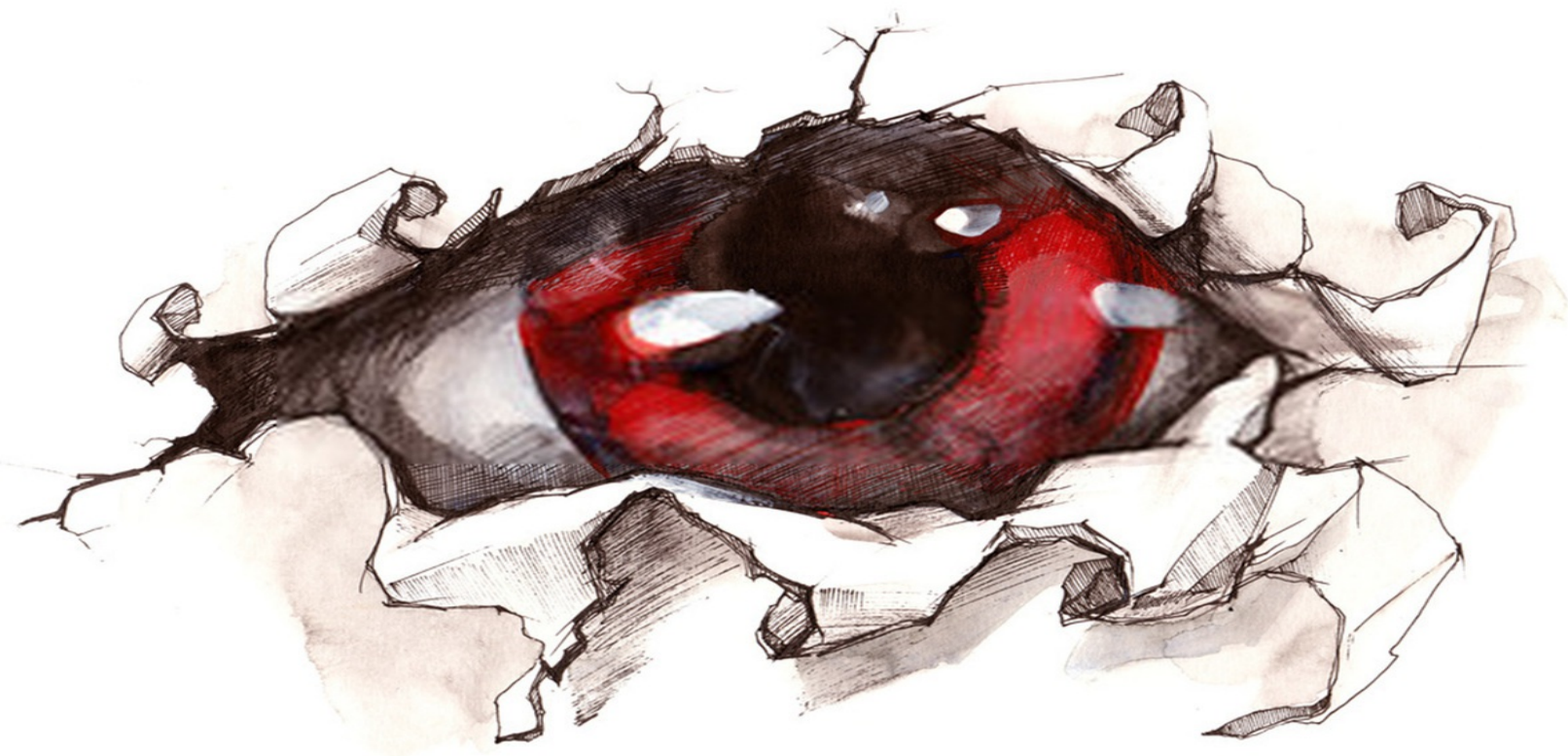


CÓMO ANALIZAR A LAS PERSONAS CON PSICOLOGÍA OSCURA

**Una Guía Rápida para Leer Tipos de Personalidad
Humana Mediante el Análisis del Lenguaje Corporal.
Cómo los Diferentes Comportamientos son
Manipulados Por El Control Mental**



LIAM ROBINSON

CÓMO ANALIZAR A LAS PERSONAS CON PSICOLOGÍA OSCURA

Una Guía Rápida para Leer Tipos de Personalidad Humana
Mediante el Análisis del Lenguaje Corporal. Cómo los Diferentes
Comportamientos son Manipulados Por El Control Mental

LIAM ROBINSON

Felicidades por comprar este libro y gracias por hacerlo.

¡Por favor, disfruta!

© Copyright 2020 por **LIAM ROBINSON**

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en revisiones críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

IMPRESO EN ESTADO UNIDOS

MI AYUDA GRATUITA PASO A PASO

¡Te enviaré un Libro electrónico gratis! Sí, lo entendiste bien, te enviaré mis proyectos futuros, para que les eches un vistazo, sin nada a cambio, si quieres dejar una reseña realista de ellos, estoy seguro de que será útil para mí. ¡Gracias por adelantado!

Déjame tu correo electrónico, mi personal te enviará una copia lo antes posible:

liamrobinsonauthor@gmail.com

Contenido

[IMPRESO EN ESTADO UNIDOS](#)

[SERIE DE MAESTRÍA DE LA MENTE](#)

[PSICOLOGÍA OSCURA](#)

[TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN SECRETAS](#)

[MI AYUDA GRATUITA PASO A PASO](#)

[INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS DE PERSONALIDAD](#)

[¿CÓMO SE PUEDE LEER A LAS PERSONAS?](#)

[LOS OJOS: SON EL ESPEJO DEL ALMA](#)

[SEÑALES EN DIFERENTES CONTEXTOS](#)

[CÓMO HABLA NUESTRO CUERPO](#)

[COMPORTAMIENTO VERBAL Y NO VERBAL](#)

[COMPORTAMIENTO VERBAL](#)

[COMUNICACIÓN NO VERBAL](#)

[ANÁLISIS DE COMPORTAMIENTO](#)

[CÓMO MOSTRARTE A OTROS](#)

[DIFERENTES FORMAS DE MOSTRARTE A OTROS](#)

[CÓMO MANIPULAR LA PERSONALIDAD - A TRAVÉS DEL LENGUAJE CORPORAL](#)

[CÓMO DETECTAR LA INSEGURIDAD](#)

[¡LA INSEGURA ES UN LIBRO ABIERTO!](#)

[CÓMO ANALIZAR LA HONESTIDAD EN UNA RELACIÓN](#)

[CÓMO SE COMUNICA LA MENTE](#)

[LA MENTE CONSCIENTE](#)

[LA MENTE SUBCONSCIENTE](#)

BENEFICIOS DEL ANÁLISIS DE PERSONALIDAD

CÓMO EL LENGUAJE CORPORAL MEJORA TU MENTE

CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS DE PERSONALIDAD



La evaluación de la personalidad es un tipo de evaluación que se realiza para revelar elementos de la personalidad o la composición mental de un individuo. Un examen de personalidad puede tomar el tipo de una encuesta u otros instrumentos estandarizados y puede ayudar a revelar áreas ocultas de tu persona que te permitan familiarizarte y comprenderte un poco mejor por ti mismo.

Según la Organización Psicológica Estadounidense, la evaluación de la personalidad es una "competencia en psicología experta que implica la administración, la acumulación y también el análisis de medidas empíricamente sostenidas de rasgos y estilos de personalidad" para:

- mejorar los diagnósticos profesionales,
- Estructurar y también notificar intervenciones mentales
- impulsar la precisión de la predicción del comportamiento en una selección de contextos y entornos (por ejemplo, científicos, forenses, organizacionales, académicos, etc.).

Han existido desde la década de 1920, e inicialmente se planearon para que el proceso de selección de personal fuera mucho más cómodo. Desde entonces, terminaron siendo ampliamente utilizados en otros campos, como el asesoramiento de conexión, el asesoramiento profesional, la evaluación del empleo, así como la salud y el bienestar laboral.

Los exámenes de personalidad son herramientas psicométricas que se usan con frecuencia en el examen de ocupación. Por lo general, están disponibles en forma de exámenes estandarizados cuyas preguntas, condiciones de administración, así como la acumulación de tratamientos y análisis correspondiente. Si bien el carácter de un individuo se puede medir, las

cualidades personales específicas, así como las características, se pueden determinar con los diferentes tipos de personalidad que tienen lugar en cada modelo académico.

No todas las personalidades coinciden, y si decides hacer un examen, debes asegurarte de que puedas confiar en la prueba. Esto se determina a través de la credibilidad y la fiabilidad. La legitimidad se refiere a si una consideración determina o no el constructo que se sugiere aprender, así como la integridad se refiere al grado en que una prueba crea resultados estables y también constantes.

Las pruebas de carácter son estrategias creadas para determinar la individualidad de una persona. Se utilizan para diagnosticar problemas emocionales, también, para evaluar candidatos para la universidad e incluso para trabajar. Hay dos tipos de exámenes de individualidad: suministros de autoinforme y pruebas proyectivas. El MMPI es una de las acciones de autoinforme más típicas. Solicita una colección de consultas verdaderas/falsas que están diseñadas para proporcionar una cuenta profesional de una persona. Los exámenes proyectivos utilizan imágenes inciertas u otros estímulos poco claros para evaluar las preocupaciones, necesidades y dificultades inconscientes de una persona. La prueba de Rorschach Inkblot Test, el TAT, el RISB y el C-TCB son todo tipo de pruebas proyectivas.

Una prueba de personalidad es un método para examinar construcciones de carácter humano. La mayoría de las herramientas de evaluación de la personalidad (independientemente de ser referidas libremente como "exámenes de carácter") permanecen en la verdad introspectiva (es decir, subjetiva), un conjunto de preguntas de autoinforme (Q-data, en términos de LOTS data) pasos o informes de la vida registros (datos L) tales como escalas de clasificación. Los intentos de construir pruebas de rendimiento de individualidad reales han sido mínimos, aunque Raymond Cattell y su colega Frank Warburton elaboraron una lista de más de 2000 exámenes imparciales independientes que podrían utilizarse para crear exámenes imparciales de carácter.

Sin embargo, una excepción fue la batería de examen objetivo-analítico, un examen de desempeño realizado para medir cuantitativamente diez dimensiones de rasgos de personalidad reconocidos analíticamente por

factores. Un problema significativo con las técnicas de datos L y también de datos Q es que, debido a su transparencia, los rangos de puntaje y los cuestionarios de autoinforme corren un riesgo extremo de distorsión motivacional y de acción, que varía desde la ausencia de suficiente autoconocimiento (o percepciones sesgadas de los demás) para completar la disimulación (falsificación correcta/falsificación pobre) dependiendo de la razón/motivación para la evaluación que se lleve a cabo.

Las primeras medidas de evaluación de la personalidad se desarrollaron en la década de 1920 y también estaban destinadas a ayudar con el procedimiento de selección de personal, especialmente en las fuerzas armadas. Desde estas primeras iniciativas, se ha establecido una amplia gama de rangos de caracteres y también cuestionarios, que consisten en el Inventario de Personalidad Multifásica de Minnesota (MMPI), la Encuesta de Variables de Dieciséis caracteres (16PF), las Escalas de Caracteres de Comrey (CPS), entre otros. Aunque es prominente, particularmente entre los trabajadores profesionales, la Indicación de tipo Myers-Briggs (MBTI) tiene varias deficiencias psicométricas. Mucho más recientemente, se han creado diversas herramientas que se basan en el diseño de 5 aspectos del personaje, como el Inventario modificado de personalidad NEO. Sin embargo, los Cinco Grandes, así como el Modelo de Cinco Aspectos asociado, han sido desafiados para recibir auditorías por menos de dos tercios de la conocida diferencia de calidad y esto solo con respecto a la personalidad regular.

Las cotizaciones de cuánto vale la industria de evaluación de la personalidad en los Estados Unidos varían entre \$2 a \$4 mil millones al año (a partir de 2013). La evaluación de la personalidad se utiliza en una serie completa de contextos, que consiste en asesoramiento privado y de conexión, psicología clínica, psicología forense, psicología institucional, terapia profesional, pruebas de trabajo, salud y bienestar laboral, así como la administración de la atención al cliente. La personalidad tiene una función importante que desempeñar al decidir si tienes el interés y también la inspiración que la empresa está buscando. Además, determina exactamente qué tan bien vas a encajar en la empresa, en lo que respecta a tu individualidad, mentalidad y estilo de trabajo general.

En muchas circunstancias laborales, es el carácter de las personas implicadas las que influyen en el éxito diario de la organización. Si un supervisor no

puede inspirar a su personal o el grupo no funciona bien en conjunto, la calidad del servicio y la productividad se verán afectados. Además, ha habido cambios sustanciales en los últimos veinte años en la forma en que funcionan las organizaciones. Como ejemplo, los estilos de monitoreo tienden a ser menos brutales y generalmente hay menos niveles de monitoreo que los que existían. La reubicación en la dirección de más bases de datos y trabajos centrados en el consumidor sugiere que las personas tienen mucha más autonomía también en grados razonablemente reducidos dentro de las empresas. Además, muchas organizaciones siempre sufren modificaciones constantes en la forma en que operan para seguir siendo competitivas.

Las compañías que generan pruebas de personalidad, así como el personal que las utiliza, se refieren invariablemente a estas pruebas como "cuestionarios" de caracteres en lugar de "pruebas". Esto se hace para evitar proporcionar la percepción de que hay soluciones correctas e incorrectas y que la prueba se puede aprobar o reprobar. Ningún tipo de personaje es siempre mejor o peor que cualquier otro. Sin embargo, ten en cuenta que se te ofrece esta prueba por un factor, la compañía simplemente está tratando de encontrar algo; de lo contrario, no estarían invirtiendo dinero y tiempo en el proceso de selección.

¿Por qué hacemos pruebas de carácter?

Las pruebas de personalidad son beneficiosas ya que:

- Nos informa sobre la adaptación de un individuo en general con la tensión y los aspectos de la vida, en algunos casos al producir un escenario estresante en el acto de la evaluación, dándonos la posibilidad de ver al individuo reaccionar, dar sentido a algo sin sentido o designar una implicación cosas y describir sus ideas
- Nos informa sobre cómo una persona maneja los detalles de las circunstancias o demandas estresantes, cómo se ocupan de los problemas presentes (por ejemplo, gravemente deprimido clínicamente y autodestructivo).
- Puede responder a alguna consulta propuesta por otros, como la capacidad de realizar algún trabajo, alcanzar alguna meta o la posibilidad de comportarse de alguna manera.

- Puede conducir el tratamiento y proporcionar autocomprensión para el cliente con respecto a la dureza y las debilidades.

¿Qué tipo de pruebas hay?

- **Las pruebas cognitivas** son las de memoria, inteligencia, logros, etc., que ya las has investigado, y se supone que tienen poco que ver con la individualidad.
- **Las pruebas de objetivos (estándar)** como el MMPI y Millon responden a consultas estándar que, según los estudios, pueden ayudarnos a clasificar a las personas, proporcionar al paciente y contrasta las respuestas del cliente a las soluciones ofrecidas por equipos específicos. El MMPI fue creado para detectar pacientes psiquiátricos, y también el Millon obliga a los individuos a agruparse.
- Las pruebas proyectivas se basan parcialmente en sugerencias de proyección freudianas.
- Freud creía que trabajamos partes de nosotros mismos que no podemos aceptar como cosas o individuos. Es una forma de deshacernos de piezas de las que no podemos ocuparnos, pero aun así lidiar con ellas. Pensó que eras, por definición, subconsciente del proceso.
- Otros tomaron el desmantelamiento inconsciente, y también presumieron que predecimos cosas que no podemos aprobar, a lo largo de nuestro conocimiento como individuos. Por lo tanto, lo que predecimos nos informa algo sobre cómo creemos en nuestro interior. Esto es más una estrategia cognitiva, es como si contáramos con un esquema, entonces considera la proyección como el acto de "procesamiento esquemático" de detalles para completar los espacios en blanco.
- No importa, tendemos a predecir aún más sobre cosas que nos generan menos sentimientos o tienen menos profundidad para nosotros. Cuanto más estructurado está algo, mucho menos necesitamos pronosticar para darle sentido. Cuanto más nos parece algo, más evaluamos lo que decimos al respecto para no pensar en

cosas que no queremos ver.

Meehl en 1954 criticó a la psicología médica por hacer demasiado con los exámenes proyectivos y también sobre todo pronosticando lo que sienten las personas. Abogó por un enfoque actuarial de la psicología; tu obtienes un seguro médico facturado según tu edad, sexo, área del país, prácticas de bienestar, etc. Podemos identificar tu individualidad de manera similar. Esto ciertamente nos permitiría desarrollar un diagnóstico con mayor precisión y predecir mejor las acciones. Otros criticaron esto, sugiriendo que el diagnóstico médico no es simplemente dictaminar como un individuo luce por fuera, sino lo que define su núcleo. El factor de diagnóstico no es solo predecir acciones sino también predecir qué tratamientos funcionarían y cómo. E incluso con respecto a la precisión, no hay un acuerdo de cómo pronosticar la violencia; Un estudio de investigación muestra que simplemente no somos tan hábiles para pronosticar lo que sea que haremos en un futuro.

Algunas pruebas evalúan estados o aspectos de individualidad a corto plazo, como el Beck Clinical Depression Supply. Otras pruebas determinan atributos o elementos de nuestra personalidad razonablemente duraderos que pueden utilizarse para predecir cómo nos comportamos en el futuro. Algunas pruebas se basan en la patología y evalúan problemas y síntomas. Al mismo tiempo, otros se basan en la normalidad, además de evaluar el trabajo saludable y también las habilidades de negociación. Por ejemplo, el MMPI examina la patología, mientras que el NEO PI R evalúa las características naturales. En última instancia, algunos exámenes son idiográficos y contrastan sus puntajes en un componente con sus calificaciones en otro. La configuración de elección personal de Edwards es así, basada en las ideas de Murry de diferentes necesidades y el peso de algunas demandas sobre otras. Otros exámenes son nomotéticos y contrastan sus puntajes con una colección de calificaciones para individuos "típicos". El Rorschach es una de esas pruebas.

Algunos estilos de examen se separan entre los diseños de individualidad y los atributos de los personajes. Se cree que un plan personal es extra adaptable y también menos patológico. Al mismo tiempo, las características se consideran aún más rígidas e inflexibles, y es más probable que resulten en problemas importantes. Numerosas pruebas de carácter examinan la

falsificación o el intento deliberado de existir por tu cuenta como algo aparte de lo que eres. Hay falsificaciones malas, falsificaciones buenas y falsificaciones locas. Se cree que los exámenes proyectivos todavía están en camino... aunque algunos dirían que las revisiones imparciales también lo están.

¿CÓMO SE PUEDE LEER A LAS PERSONAS?



Se trata de comprender, más allá de las palabras, lo que otras personas pretenden decir. Tiene que ver con sentir lo que realmente indican, incluso cuando dicen lo contrario. La capacidad de examinar a las personas correctamente influirá significativamente en tu vida social, individual y laboral. Cuando comprendas cómo se siente una persona, puedes después de eso, adaptar su mensaje y estilo de comunicación para asegurarte de que entenderla de la mejor manera posible. No es tan difícil. Esto puede parecer un lema, pero no necesitas ningún tipo de poderes especiales para reconocer con precisión cómo leer a las personas. Entonces, a continuación, hay 17 sugerencias para leer a las personas como un profesional:

1. Sé objetivo, así como imparcial

Antes de intentar revisar a las personas, primero debes hacer ejercicio con una mente abierta. No permitas que tus emociones, así como las experiencias anteriores, influyan en tus impresiones y también en tus puntos de vista. Si evalúas a las personas a la ligera, las leerás mal. Se decidido al acercarte a cada interacción y situación. Según Judith, "El razonamiento por sí solo no te contará la historia completa de ninguna persona. Debes entregarte a otras formas cruciales de información para asegurarte de que puedes descubrir y ver los signos cruciales, no verbales e intuitivos que las personas liberan. "Ella dice que, para ver a una persona con claridad, debes continuar siendo imparcial y obtener información de manera neutral sin distorsionarla".

2. Ten en cuenta la apariencia

Judith Orloff dice que cuando leas a otros, trata de ver la apariencia de las personas. ¿Qué se están poniendo? ¿Están vestidos para el éxito, lo que indica que son ambiciosos? ¿O llevan jeans y una camiseta, lo que sugiere

comodidad?

¿Tienen un colgante, por ejemplo, una cruz o un Buda que muestra sus valores espirituales? Lo que sea que usen, puedes recoger algo de él o ella. Sam Gosling, psicólogo de la individualidad de la Universidad de Texas y autor de la guía Snoop, afirma que debes tomar nota de los "reclamos de seguro de identificación". Estos son los puntos que las personas eligen para mostrar con en apariencia, como una camisa con lemas, tatuajes o anillos.

Debajo de Gosling:

"Los casos de identificación son declaraciones intencionales que hacemos con respecto a nuestras perspectivas, objetivos, valores, etc. Una de las cosas que es realmente importante tener en cuenta con respecto a las declaraciones de identificación es que, dado que tienen un propósito, muchas personas suponen que somos manipuladores con ellos, así como no somos sinceros. Aun así, creo que hay pocas pruebas para sugerir que suceda. Asumimos normalmente, que la gente realmente desea ser conocida. También lo demostraran con una buena apariencia. Prefieren ser vistos auténticamente que y así como positivamente". Además, algunos hallazgos sugieren que posiblemente los atributos mentales pueden, en cierta medida, leerse en la cara de una persona.

Vinita Mehta Ph.D., Ed.M. discute en Psicología Actual:

"Los grados más altos de extraversión se relacionaron con una nariz y labios aún más prominentes, un mentón recesivo y una masa muscular prominente en el masetero (grupos musculares de la mandíbula utilizados en la masticación). Por el contrario, la cara de las personas con niveles más bajos de extraversión reveló el patrón inverso, en el que el área alrededor de la nariz es menos sobresaliente en el rostro. Estas búsquedas para sugerir que quizás las características emocionales pueden, hasta cierto punto, leerse en la cara de un individuo, aunque ciertamente se necesitaría más investigaciones para para esclarecer este asunto".

3. Prestar atención a la posición de las personas.

La pose de una persona dice mucho sobre su actitud. Si mantienen la cabeza alta, significa que tienen confianza. Si caminan indeciso o se encogen, puede ser un signo de menor confianza en sí mismo. Judith Orloff M.D afirma que cuando se trata de una postura, busca si se mueven audazmente y se mantienen erguidos o si caminan indeciso o se encogen, lo que muestra una baja confianza en sí mismos.

4. Ver sus movimientos físicos

Más que palabras, los individuos revelan sus sensaciones a través de los cambios. Por ejemplo, nos inclinamos hacia aquellos que somos parecidos, así como lejos de aquellos que no. "Si están tratando de inclinarse, si tienen las manos abiertas o también las manos juntas, esa es una excelente indicación de que se están poniendo en confianza contigo", dice Evy Poupouras, un exagente exclusivo del Servicio Secreto.

Si has observado que un chico se está inclinando, indica que está levantando una pared. Una actividad adicional para notar es cruzar los brazos o las piernas. Si ve a un individuo haciendo esto, sugiere la defensa, la ira o la autoprotección. Evy Poupouras afirma que "si alguien se inclina y de repente dices algo y cruzan los brazos, podría estar manifestando sus sentimientos". Por otro lado, ocultar las manos significa que te están ocultando algo. Pero si los ves mordiéndose los labios o pellizcando la cutícula, esto indica que están tratando de liberarse de una presión o una situación incómoda.

5. Intenta interpretar los rostros

A menos que seas un maestro de la cara de póker, tus sentimientos quedarán grabados en tu frente. Según Judith, hay muchas formas de interpretar los rostros. Ellas son: cuando ves que se crean líneas de expresión, puede sugerir que el individuo está preocupado o pensando demasiado. Una persona que se ríe sin duda revelará las patas de gallo: las líneas de alegría de la sonrisa. Otra cosa esencial a tener en cuenta son los labios fruncidos que pueden indicar mal genio, desprecio o resentimiento. Además, una mandíbula apretada y el rechinar de los dientes son signos de tensión. Sonrisa afiliativa: incluye juntar

los labios y al mismo tiempo hacer pequeños hoyuelos al costado de la boca. Indicador de relajación y gusto. Sonrisa de dominio: se aumenta el labio superior, y también las mejillas se presionan hacia arriba, la nariz se arruga, se profundiza una hendidura entre la nariz y la boca y se aumentan los párpados superiores.

6. No escapes de las pequeñas conversaciones.

Quizás sientas ansiedad con una pequeña charla. Sin embargo, puede ofrecerte la posibilidad de familiarizarte con el otro individuo. Las pequeñas charlas ayudan a observar cómo se comporta una persona en escenarios típicos. Luego puedes utilizarlo como un estándar para detectar con precisión cualquier tipo de hábitos. En El lenguaje tranquilo de los líderes: el movimiento del cuerpo puede ayudar, o demostrar, exactamente las emociones, el autor menciona una variedad de errores que las personas cometen al tratar de leer a las personas, y uno de ellos fue que, No obtenga un estándar de cómo actúan en general.

7. Analiza el comportamiento total de la persona.

A veces asumimos que, si se realiza una acción específica, como mirar el suelo durante una discusión, significa que el individuo está nervioso o angustiado. Sin embargo, si ya estás acostumbrado a un individuo, sabrás si el individuo evita el acercamiento visual o simplemente se está relajando cuando mira hacia el piso. Según LaRae Quay, un ex representante de contrainteligencia para el FBI, "las personas tienen varias peculiaridades y patrones de acciones", y algunos de estos comportamientos "pueden ser simplemente gestos". Es por eso que desarrollar una línea base de las acciones estándar de los demás lo ayudará. Aprende exactamente cómo determinar cualquier discrepancia de los hábitos de una persona. Comprenderás que algo anda mal cuando descubras un ajuste en su tono, velocidad o lenguaje corporal.

8. Haz preguntas directas para obtener una respuesta directa

Para obtener una respuesta directa, debes mantenerse alejado de asuntos

complicados. Siempre haz preguntas que necesiten una respuesta directa. Recuerda no interrumpir cuando la persona esté abordando su inquietud. En cambio, puedes observar las peculiaridades del individuo mientras conversan. INC recomienda buscar "palabras de actividad" para comprender cómo una persona se expresa:

9. Las palabras de notificación y también el tono hicieron uso de

Cuando hables con una persona, intenta observar las palabras que usa. Cuando afirman "Esta es mi segunda promoción", quieren que entiendas que anteriormente también obtuvieron una promoción.

10. Presta atención a lo que dice tu instinto

Escucha tu instinto, especialmente cuando conoces a un individuo. Te dará una reacción natural antes de que antes de lo que te imaginas. Tu tracto digestivo transmitirá si estás a gusto o no con el individuo. Según Judith Orloff M.D, "el sexto sentido tiene lugar rápidamente, la retroalimentación primitiva. Son tu medidor de realidad interior, transmitiendo si puedes confiar en las personas".

11. Siente la piel de gallina, si sucede

La piel de gallina ocurre cuando resonamos con las personas que se están cerca o influyen en nosotros. Puede ocurrir cuando una persona dice algo que afecta nuestro interior. "Cuando revisamos el estudio de investigación [sobre el refrescamiento], más allá de la retroalimentación evolutiva para calentarnos, son las canciones las que parecen causarlo, así como el cambio de experiencias y también las películas", dijo Kevin Gilliland, un científico en psicología con sede en Dallas. Además, lo sentimos cuando experimentamos dejavu, un reconocimiento de que has conocido a alguien anteriormente, aunque nunca han estado en contacto.

12. Concéntrate en destellos de comprensión

A menudo, puedes obtener un momento "ah-ha" sobre las personas. Pero permanece alerta porque estos entendimientos se pueden acabar en un instante. Tendemos a perderlo ya que las pasamos a un siguiente plano con tanta rapidez que estas compresiones cruciales se pierden.

13. Siente la presencia del individuo.

Esto significa que tenemos que sentir la atmósfera psicológica general que nos limita. Cuando leas a las personas, intenta descubrir si la persona tiene alguna visibilidad social que te atraiga o si te enfrentas a una pared, que te hace retroceder. Según Judith Orloff M.D, la presencia es: "Este es el poder general que producimos, no necesariamente congruente con palabras o acciones".

14. Disfruta los ojos de las personas

Afirman que nuestros ojos son la puerta de entrada a nuestra alma; transmiten energías potentes. Así que dedica tiempo a observar los ojos de las personas. Cuando miras, ¿puedes ver un espíritu afectuoso? ¿Son malos, molestos o protectores? Según Scientific American, los ojos pueden "revelar si estamos mintiendo o diciendo la verdad". Además, pueden "actuar como un excelente detector de lo que le gusta a la gente" al considerar la dimensión de una persona.

15 No hagas presunciones.

Esto prácticamente no tiene pretensiones, sin embargo, recuerde que las suposiciones conducen a conceptos erróneos. Cuando haces presunciones fácilmente sin reconocer también a la persona, trae un nuevo problema. En El lenguaje tranquilo de los líderes: exactamente cómo el lenguaje corporal puede ayudar, o dañar, exactamente cómo lideras, el escritor apuntó numerosos errores que cometen las personas al revisar a otros y uno de ellos no era entender los prejuicios. Por ejemplo, si crees que tu amigo está enojado después de lo que digan o hagan, sin duda te parecerá una ira oculta. No salte al veredicto cuando su esposa se vaya a dormir temprano en lugar de mirar su programa de TELEVISIÓN preferido con usted. Quizás está simplemente cansada, no creas que no tiene curiosidad por pasar tiempo

contigo. La clave para leer a las personas como un profesional es relajarse y mantener la mente abierta y positiva.

16. La Técnica de observar individuos.

La técnica es ideal, por lo que mucho más examinan a las personas, ya que mucho más se puede leer con precisión. Como ejercicio, intenta practicar ver programas de entrevistas en silencio. Ver sus rostros y acciones sin duda te ayudará a comprender lo que sienten las personas cuando están hablando, sin escuchar ningún tipo de palabras. Después de eso, mira una vez más con el volumen encendido y también observa si está en lo correcto con tu monitoreo.

LOS OJOS: SON EL ESPEJO DEL ALMA



Toda persona conoce la expresión "el ojo es el espejo del corazón". ¿Sin embargo consideraste su significado? Recomiendo el acto de contemplarse el uno al otro. Uno de los principales órganos sensoriales del cuerpo son los ojos. Con su ayuda, vemos este nuestro entorno. Este es un proceso tan familiar que comenzamos a reconocer su importancia simplemente al carecer de esta capacidad. desafortunadamente, no somos buenos en la observación, aun así, incluso la terapia negligente de nosotros mismo puede generar experiencia.

Son los ojos los que generalmente están asociados con el corazón humano. ¿Por Qué es eso? Quizás porque no pueden mentir. Además, puedes equivocarte con caras o palabras, pero no con la apariencia de los ojos. La visión de una persona es en algunos casos tan elocuente que no requiere palabras adicionales. Es suficiente mirar a una persona, ya que sin duda comprenderás lo que sea en ellos.

La apariencia puede transmitirse como emociones adversas y favorables. Los ojos pueden "sonreír" o "brillar". Un individuo con esta apariencia se destaca inmediatamente en el grupo. Puede organizarse para sí mismo, para motivar la confianza en sí mismo, ya que otros lo perciben como un individuo encantador y amable. Una instancia brillante, son los entusiastas: sus ojos brillan y es imposible ocultarlos.

La tristeza del alma también se refleja inevitablemente en los ojos. Y también, independientemente de cómo los intentos individuales parezcan ocultarlo, lo externo aún refleja lo interno. Ni una sonrisa forzada, ni un programa de diversión pueden cambiar esto. En primer lugar, es necesario para sanar el alma, para sostenerla, y luego, los propios ojos lo expresaran. Todavía hay algo un "aspecto de cristal". Que tan pronto como lo enfrentes, es probable que nunca lo olvides. Un hombre con una apariencia vacilante es terrible, porque su conciencia está apagada, así como el espíritu está cerrado. Él es imprevisible y distante.

Se puede concluir que los ojos, por así decirlo, están directamente unidos al corazón y pueden expresar la mejor variedad de sensaciones y emociones. Al mirar a la persona a los ojos, puedes entender mucho sobre él o ella; solo es necesario traducir lo que viste apropiadamente. Se sabe que los ojos son el espejo del espíritu. Por ejemplo, el manejo cognitivo mucho y también los sentimientos se muestran en el tamaño de la pupila. En este sitio de blog, repasaré el seguimiento preciso de los movimientos oculares que pueden revelar información crucial sobre pistas psicofisiológicas como el agotamiento.

La detección de estudiantes generalmente es necesaria para establecer dónde está mirando alguien. Esta es la tasa de interés para muchos campos, más comunes, como la publicidad, la psicología y la comunicación humano-computadora. Luego, hasta el punto de mirar, la actividad del ojo en sí es adicionalmente interesante. Al revisar o verificar el entorno, el ojo humano no tiene reparo; sin embargo, se mueve rápidamente y también se enfoca en varios aspectos fascinantes de la escena visual. El movimiento entre un punto de mirada y el otro es rápido y no se puede regular a propósito. Tales acciones se llaman movimientos sacádicos. El comienzo, la frecuencia y también la amplitud de las sacadas oculares pueden ofrecer información adicional de valores psicofisiológicos como el agotamiento. Específicamente, el artículo de Finke et al. muestra cómo las sacádicas oculares se conectan con la fatiga en varios pacientes con esclerosis (EM). Tanto el comienzo tardío (latencia) de la sacada como también la velocidad están influenciados negativamente por el cansancio. Como resultado, uno podría pensar en la latencia sacádica como un biomarcador electrónico para el agotamiento. MS sherpa examina actualmente la conexión entre el agotamiento y el retraso sacádico en el campo.

Los dispositivos profesionales de monitoreo ocular hacen uso de estrategias únicas, como los reflejos infrarrojos de la retina o las señales eléctricas de la actividad motora eléctrica ocular para establecer con precisión movimientos oculares a altas resoluciones temporales. La aplicación de tales técnicas en el campo es difícil. Como resultado, se han intentado diferentes métodos para rastrear los ojos utilizando grabaciones de video ordinarias. Este artículo aclara brevemente algunos de esos métodos y también los compara en una base de datos ofrecida públicamente.

Métodos

Requisitos

Cómo se inspiró anteriormente, nuestro objetivo es detectar o rastrear las pupilas en un videoclip. Para hacerlo, inicialmente decodificamos el videoclip en marcos. Los cuadros de video se guardan como imágenes digitales. En última instancia, se busca en estos marcos de videoclips rostros humanos frontales. Uno puede hacerlo aplicando uno de los muchos detectores faciales disponibles. Según la configuración y la dimensión de la cara marcada, se establecen las regiones oculares. Se pueden utilizar los puntos faciales encontrados o, adicionalmente, se puede aplicar un detector ocular separado. Permitamos, por ahora, pensar que la región del ojo ha sido identificada.

Método de Proyección

Uno de los enfoques más directos para detectar a las pupilas se basa en la realidad de que son negras. El método comienza con la determinación del valor de gris medio en cada columna de la región del ojo. El mínimo (es decir, la columna que es más oscura) presumiblemente contiene la pupila y, por lo tanto, proporciona una estimación de la posición recta de la pupila. La postura erguida se puede estimar de manera equivalente.

Debido a su simplicidad, esta fórmula es increíblemente rápida. Sin embargo, las pestañas oscuras, las sombras o la piel oscura pueden desequilibrar fácilmente este algoritmo.

Cambio de Hough

El cambio exhaustivo es una nueva estrategia para encontrar atributos en una imagen. Se aplica principalmente para descubrir líneas rectas o círculos. En nuestro caso particular, ciertamente lo utilizaremos para detectar la forma redondeada del iris. El iris es menos complicado de encontrar dado que el tamaño del iris es prácticamente continuo después del nacimiento. (Ten en cuenta que este hecho emocionante se puede utilizar para diferenciar a los

niños de los adultos en fotos electrónicas, como se revela aquí.) El tamaño de la pupila, por otro lado, depende de aspectos tales como las condiciones de iluminación y el equilibrio libre. El descubrimiento de Iris por las transformaciones de Hough se ha utilizado en varios artículos. La técnica comienza con detectar bordes en la imagen utilizando, por ejemplo, el descubrimiento inteligente de bordes. El descubrimiento de borde prudente tiene varias especificaciones con las que se debe jugar para un descubrimiento óptimo del iris. En consecuencia, se utiliza el cambio de Hough y se elige el círculo con las papeletas más grandes como uno de los ajustes de iris más potenciales. El tratamiento se muestra en el número que figura a continuación.

Enfoque de Pendiente

Además, hay métodos más complicados en las obras literarias. Uno de esos enfoques utiliza productos de puntos, vectores de rango intermedio y también vectores de pendiente. El proceso depende del hecho de que el estudiante, así como el iris, son atributos circulares oscuros sobre un fondo más claro. El centro de este patrón redondo se estima por la intersección de la mayoría de las pendientes de las fotografías. Para hacer que la técnica sea más duradera a los reflejos de luz en la pupila o el iris, los productos de punto se ponderan con una imagen gris borrosa. Se pueden descubrir muchas ejecuciones de este enfoque en la red, como esta, que hemos refactorizado un poco para simplificar el cálculo.

SEÑALES EN DIFERENTES CONTEXTOS



Los signos convencionales pueden tener diferentes significados en diferentes contextos o circunstancias inusuales. El silbido de un oficial de policía que dirige el tráfico, el ruido de un portero del complejo que moviliza un taxi, así como la sirena del árbitro en un partido de fútbol pueden sonar exactamente igual; sus diferentes significados resultan de la distinción de contexto en el que ocurre la señal. Tienen varios objetivos y se interpretan de diferentes maneras.

Signos etimológicos Las palabras son indicadores lingüísticos, similares en particular a los signos naturales y tradicionales. Podemos revisar las indicaciones lingüísticas privadas (nombres). Aún así, dado que estamos interesados en el uso del lenguaje, y los conceptos generalmente no se usan solos, debemos dirigir nuestro interés a articulaciones y también a cómo las vemos, las reconocemos y las interpretamos. Pensemos en el tema de la comprensión, el reconocimiento y la interpretación sobre el uso del lenguaje. Para darnos cuenta de lo que alguien dice, necesitamos, en primer lugar, percibir su articulación de las palabras: escuchar un enunciado hablado, ver como lo hace. Varios puntos pueden producir problemas para detectar en una conversación.

Mensaje: demasiado sonido en el entorno, distancia indebida entre el orador y el oyente, volumen insuficiente en el discurso del orador, una mala señal si el mensaje se comparte por teléfono, se transmite en un mensaje de radio o el oyente no presta suficiente atención. Una palabra escrita debe ser clara, suficientemente iluminadora y captar la atención del espectador. Pero escuchar solo no es suficiente, ni ver. No obtenemos ningún mensaje de un enunciado en un idioma que no reconocemos.

La identificación de los aspectos en un enunciado necesita un hablante y un oyente para compartir lo que Clark (1996: 92-121) llama 'terreno común'. Típicamente, el hablante y el oyente usan el mismo vocabulario: conectan los

mismos significados con las mismas palabras y oraciones; tienen pronunciaciones similares; así como, en general, de manera similar de poner palabras entre sí en oraciones. Por supuesto, puede haber diferentes grados de similitud en el terreno común. El hablante, así como el oyente, pueden diferentes dialectos del mismo idioma para que sus pronunciaciones difieran en cierta medida y haya cierta incompreensión en la forma en que se revelan las palabras. Uno, o ambos, pueden ser extranjeros con un dominio parcial del lenguaje que están utilizando. Pronunciaciones notablemente diferentes, uso de productos de vocabulario que los otros no entienden, significados no compartidos, construcción sintáctica y construcciones no conocidas para ambos, estos perturban el procedimiento de reconocimiento.

Todos estos indicadores 'reemplazan' la sugerencia de un árbol. Sin embargo, lo hacen de diferentes maneras. Normalmente clasificamos los signos en tres tipos:

Signos de renombre: los iconos son indicaciones en las que la importancia se basa en la semejanza de la apariencia. Entonces, el dibujo de nuestro árbol representa la noción de 'árbol' basada en una cruda similitud de apariencia.

Signos indexados: los signos indexados tienen una asociación de causa y efecto entre el indicador y también el significado del símbolo. Hay un enlace directo entre los dos. Por lo tanto, una hoja caída podría ser una indicación indexada.

Indicaciones simbólicas: estos indicadores tienen una conexión cercana o convencional. La palabra árbol, á-r-b-o-l sólo implica el reemplazo de la noción de un árbol debido a las convenciones de nuestro lenguaje. En una reunión más, el símbolo del árbol podría ser 'árbol' (alemán) o (japonés).

En cada caso, el signo puede dividirse en dos componentes, el significante y el representado. El significante es la cosa, elemento o código que 'revisamos', por lo tanto, una ilustración, una palabra, una foto. Cada significante tiene un significado, la idea o significado es revelado por ese significante. Solo entre ellos desarrollan una indicación. Por lo general, no existe una conexión inherente o directa entre un significante y un símbolo: ningún sistema significante significa 'mucho mejor' que otro. El lenguaje es flexible, construido y ajustable. De Saussure utiliza la palabra 'arbitrariedad' para definir esta asociación.

Un excelente ejemplo es la palabra 'cool' en inglés, ('Frio' en español). Si tomamos esta palabra como significante, ¿cuál puede ser el representado? En un contexto o situación, común podría describir la temperatura. Sin embargo, en otro, puede referirse a algo como 'de moda' o 'preferido'. La asociación entre significante y significado puede modificarse con el tiempo y en diferentes contextos.

Esto es importante ya que los signos se entienden y también se inscriben en contexto. Al igual que con la palabra "genial", la asociación entre el significante y el significado según el contexto puede ser uno de los dos en específico. Esta área comienza observando los signos de forma aislada; sin embargo, a medida que tengas más confianza con la semiótica, indudablemente comenzarás a verificar las indicaciones como parte de un sistema de signos.

CÓMO HABLA NUESTRO CUERPO



Por lo general, creemos que nos estamos ocupando de las cosas que suceden en nuestras vidas, sin embargo, después de eso descubrimos que nuestro cuerpo está diciendo la verdad de nuestra mente y también expresa exactamente cómo se siente realmente a través de una enfermedad. La condición es específicamente eso ... Tranquilizar nuestro cuerpo y mente.

Cuando no te sientas bien, a pesar de tus problemas, dedica un tiempo a pensar en lo que está sucediendo en tu vida. Puede ser simplemente un dolor muscular e incluso un hueso roto, pero lo importante es bar que, tu cuerpo está tratando de informarme algo. Es sensato que determinados órganos se vean afectados por ciertos eventos. Los efectos psicológicos influyen en las "funciones del agua"; los problemas de comunicación afectan los pulmones y la garganta; una perturbación con los oídos: hay algo que no quieres escuchar o que una persona no te está prestando atención; molestias en el hombro, está trayendo "una carga a tu vida".

Quizás te preguntes cómo pueden vincularse a tu mente las presiones musculares o los huesos rotos. Sin embargo, cuando piensas en ello, tiene sentido que, si tienes esguinces, torceduras o rompas la articulación del tobillo, te detendrá en un efecto. Si la mayoría de las veces has estado corriendo sin tiempo para presionar el interruptor pausa de espera o tomarte un tiempo por tu cuenta, te dirigirás a una caída y el cuerpo tomará el control. Puedes pensar que es simplemente una coincidencia cuando lo hace

...

Como mencioné en mi primer blog, es fundamental comprender cómo tu energía se ve afectada por diferentes factores. En ese momento, me referí al poder de la luna y también para tomar esta acción adicional, aún más, la conciencia de lo que está sucediendo adicionalmente en tu vida es un elemento crucial para lograr un equilibrio mucho más saludable.

No siempre tiene que ser un dilema que pierdas el equilibrio. Un día normal

puede llenarse hasta el borde con tareas poco prácticas, y tampoco hay suficientes horas en el día ... Es comprensible que tu cuerpo se endurezca y también se desequilibre. "Apretar" impacta el sistema gastrointestinal; "no tener el tiempo adecuado" influye en la mente, el corazón, los pulmones; sentimos que no podemos "recuperar el aliento" que tenemos mucho que hacer ...

Cuando estamos enfermos, lo más probable es que vayamos a profesional médico y obtengamos algunos medicamentos para mejorar; Sin embargo, en verdad, esto es simplemente usar yeso sobre la lesión. No estás manejando los problemas subyacentes con respecto a lo qué ha enfermado, por qué su cuerpo no está seguro.

Mientras lees esto, tómate un momento para considerar lo que está sucediendo en tu vida ahora. Siéntate en silencio y también tómate un tiempo. Respira hondo varias veces, cierra los ojos y pregúntale a tu cuerpo exactamente cómo se siente. Considera tu cuerpo como algo diferente a tu mente y concéntrate en esa investigación ...

- ¿Sientes emociones surgiendo? ¿Estás encantado o desafortunado?
- ¿Se ha reducido o aumentado tu poder?
- ¿Ha intervenido tu mente y también ha avanzado la preocupación más importante en su cuenta o algo que espera con ansias?

Siéntate en silencio, concentrándose en esta pregunta, por el tiempo que sea cómodo, luego enumera lo que escuchaste en tu mente o sentiste en tu cuerpo. Si sentiste emociones negativas, te energía disminuyó, y también una preocupación importante llegó a tu mente, vuelve a "sentarte" y concéntrate en una pregunta diferente. Solicita recomendaciones sobre lo que necesitas hacer para encontrar un equilibrio más saludable.

Reconocer lo que está ocurriendo en tu vida para curar tu cuerpo y mente, "Enfermedad" es la primera palabra que vendrá a tu mente. El siguiente paso es preguntarle a tu cuerpo, tu mente y tu corazón qué es lo que están tratando de informarte que no estás "entendiendo". Efectivamente, te estás apegando a tu "yo superior" con la meditación, tomando un tiempo fuera de las "ocupaciones" para hacer espacio para ordenar tus ideas. Una respuesta puede no ser rápida, o en el diseño que espera: puede despertarte por la mañana con

una "realización"; es posible que estés en el centro de tu tienda habitual e incluso en el medio del agotamiento cuando comprendas las modificaciones que necesitas introducir.

Es posible que descubras, que hacer tiempo para "quedarse tranquilo" es la parte más difícil; además, tienes mucho "trabajo" por hacer, pero como Henry Ford ha dicho, "si todavía haces lo que siempre has hecho, tú obtendrás siempre lo mismo".

Recientemente se me rompió el apéndice y estoy profundamente agradecido por el tratamiento clínico que conservó mi vida. Reconozco que la enfermedad es real, que ocurren accidentes y exactamente cómo pueden ayudar los medicamentos. Por lo tanto, no lo escribo para tratar de convencerte de que la única razón de tu enfermedad permanece en tu mente, que debes haber hecho algo mal o que tienes la culpa de estar enfermo. Tampoco estoy diciendo eso, solo sugiero comprender cómo el cerebro y el cuerpo trabajan juntos para que puedan curarse por sí mismos de lo que sea que te afecte en este momento.

Lo que estoy diciendo es que la función de la mente y también las emociones en su estado de salud es vital. Es solo una parte de la imagen general. Sin embargo, es la parte que inevitablemente se descuida. Al comprender esta relación, puedes reconocerse más profundamente y puedes afirmar un papel más importante en tu propio bienestar. Recuerdo que tenía dolor de estómago era niño y también mi abuela me preguntó si estaba teniendo problemas en la escuela. Lo que ella sabía, naturalmente, vamos a empezar a mostrarlo científicamente: que existe una relación íntima y dinámica entre lo que está sucediendo en tu vida, con tus sentimientos y también ideas, y también lo que ocurre en tu cuerpo. En enero de 2005, una revista de la revista Time mostró que la felicidad, la esperanza, la actitud positiva y la satisfacción "aparecen para reducir el riesgo o restringir la intensidad de las enfermedades cardíacas, las enfermedades pulmonares, la diabetes, la hipertensión, los resfriados y las infecciones de las vías respiratorias superiores", mientras que "la ansiedad, al contrario, severo de la felicidad, puede empeorar la enfermedad cardiovascular, la diabetes y muchas otras enfermedades".

Si separamos un microorganismo en sus partes, no puede funcionar. Cada pieza tiene que jugar un papel, incluso si es una parte pequeña, por lo que, si solo una parte está funcionando mal, sin duda afectará al conjunto.

Últimamente, nuestro auto se averió. Después de que se solucionó, se nos informó que había sido solo un pequeño cable que realmente había creado el problema, pero el motor no puede funcionar correctamente sin él. De la misma manera, si pasas por alto el deber de tus sentimientos, así como las ideas, estas descuidando las partes más vitales que conforman todo tu ser. Y podría ser que necesites ser tratado.

Habitualmente hablando, tendemos a pensar en nuestra mente y cuerpo como sistemas separados, así como en pensar que funcionan, generalmente, por separado. Alimentamos y damos agua al cuerpo, lo llevamos a caminar o hacemos ejercicio, y apreciamos sus habilidades sensoriales. Además, le brindamos ideas y búsquedas intelectuales a la mente y la divertimos con numerosos tipos de diversión, al mismo tiempo que experimentamos todo tipo de sentimientos que generalmente atribuimos a los medios que tratamos a nosotros mismos o simplemente a cómo nos tratan otras personas, haciéndonos sentir excelentes o mal. Cuando algo falla en cualquiera de estos sistemas, acudimos a una persona para arreglarlo, como un profesional médico para tratar con el cuerpo o un terapeuta para tratar la mente.

Sin embargo, naturalmente, entendemos que esa no es toda la historia. Como ejemplo, ¿puedes tener en cuenta la última vez que tuviste una reunión para una tarea? o ¿Cuál fue el primer día con una persona que realmente estaba tratando de emocionarte? En cualquier situación, no hay duda de que pretendías parecer tranquilo y sereno; sin embargo, al mismo tiempo, te sentías bastante incómodo y nervioso. ¿Puedes recordar cómo se sintió tu cuerpo? La autoconciencia tensará la masa muscular de tu cuerpo (por lo que permanecerás bajo estrés), sudarás más de lo normal, puedes sentirte algo molesto. Además, probablemente mejorarás tus palabras, solo cuando quieras mostrarte sofisticado e incluso positivo.

En pocas palabras, tus emociones te influyen físicamente. Sin embargo, podría ser fácil entender que una idea aterradora hace que nuestro corazón lata más rápido. Aun así, es más difícil darse cuenta de que el aislamiento, la infelicidad o la depresión también pueden afectarnos literalmente, así como cuando se trata de sentimientos o enfermedades extra complicadas que pocas personas consideran que nuestras almas tienen alguna relevancia. Como existen causas físicas obvias para la enfermedad, como virus o accidentes, ¿cómo puede tener algo que ver la mente? Los sentimientos pueden influir en

los nervios; sin embargo, ¿cómo puede eso tener alguna importancia cuando se enfrenta a una enfermedad?

En este sitio de blog, tengo la intención de revelar exactamente cómo la mente y el cuerpo no son dos, sino uno, un cuerpo-mente individual, así como exactamente cómo cada parte del cuerpo es la mente influyendo a través de esa parte. Cuando algo falla, invariablemente es una mezcla de causas físicas y psico/emocionales. No estoy afirmando que al comprender la conexión cuerpo-mente tendrá la capacidad de curar todas tus dificultades físicas, pero lo que afirmo es que tal comprensión agrega una parte importante, e invariablemente olvidada, a tu proceso de recuperación. Al aprender el lenguaje cuerpo-mente de los signos y las enfermedades, puedes descubrir lo que se está apagando o ignorando en tu psique y también las emociones y el efecto que esto conlleva en tu cuerpo. Desde este punto de vista, pronto descubrirás que se está produciendo una comunicación bidireccional extraordinariamente íntima que influye tanto en su estado físico como en tu salud y bienestar mental y también psicológico.

Creando Confianza

La mayoría de nosotros entendemos la demanda crítica de un ambiente agradable en nuestras conexiones. Sin embargo, lo mismo ocurre en la oficina: es necesaria la confianza. Como he visto repetidamente en la investigación que realicé para mi libro *The Joy Track*; Una sociedad de oficina favorable es esencial para la interacción de los miembros del personal y el desempeño. La compasión en la oficina crea seguridad emocional, que los estudios de Amy Edmondson de Harvard muestran que los supervisores son inclusivos y simples, y también instan al personal a hablar o solicitar ayuda. La seguridad mental mejora el conocimiento y los resultados de eficiencia. Más importante aún, sentirse realmente libre de riesgos en el lugar de trabajo ayuda a fomentar el espíritu de ensayo y error que es tan crítico para el avance.

Al utilizar este tipo de respuestas positivas, abiertas y de apoyo, terminas desarrollando un fondo fiduciario. Igualmente, como descubrirás, eres un signo específicamente consciente de confiabilidad en tu encantador compañero o amigo, los empleados son indicadores particularmente alertas

de confiar en sus supervisores. Nuestros cerebros reaccionan más positivamente a los gerentes empáticos, como lo verifica el estudio de neuroimagen. A su vez, los miembros del personal de mayor rango cuentan con un mayor rendimiento.

Preservar un Tono Positivo

Las relaciones positivas en el trabajo también pueden reducir los costos de la atención médica al mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores: tener conexiones positivas en el entorno laboral fortalece tu sistema inmunológico y reduce su ritmo cardíaco y la presión arterial alta. Del mismo modo, permanecer en una relación matrimonial sana y equilibrada o una relación romántica puede aumentar nuestro bienestar físico y emocional.

Los líderes, así como los supervisores, en particular, afectan el bienestar de sus trabajadores más de lo que incluso entienden. Un estudio de investigación de 3.000 personas descubrió que las acciones de un líder, así como la individualidad, también afectan la salud y el bienestar del corazón de los miembros de su personal. No es de extrañar que los miembros del personal favorezcan una mayor felicidad en el lugar de trabajo a un salario más alto, cuyas conexiones favorables y útiles caracterizan la alegría que buscan.

Movimiento Corporal

Ya sea que lo comprendamos o no, revisamos continuamente las expresiones faciales de los demás, así como el movimiento del cuerpo. Imagina que eres la persona que entra a la oficina de alguien para recibir respuestas, o que permanece en una reunión. Necesariamente, tu empleador o el entrevistador de trabajo permanece en la posición de poder. Lo más probable es que prestes mucha atención a su expresión facial y también a sugerencias no verbales para tener una idea de dónde se originan y también cómo te están respondiendo. Aquí están las señales no verbales a las que prestamos mayor atención:

1. cara. Deducimos cómo se siente alguien por su cara. La sonrisa de alguien activa los músculos de la sonrisa en su propio frente, mientras que su ceño activa los músculos de su ceño, según un estudio de investigación realizado por Ulf Dimberg. En el interior registramos lo que siente otro individuo al

experimentarlo en nuestro propio cuerpo. La sonrisa es tan vital para las comunicaciones sociales que podemos discernir si alguien está sonriendo incluso si no podemos verlo. La sonrisa es, por lo tanto, algo a considerar, también si estás proporcionando comentarios por teléfono. Sonríe adecuadamente en el calor de la conversa y crea una buena reputación.

2. Contacto con los ojos. La investigación muestra que los ojos son las ventanas del alma: naturalmente puedes informar las emociones de alguien desde su mirada. El contacto visual es el paso inicial vital para la resonancia; término que los psicoterapeutas usan para describir la capacidad de un individuo para leer las emociones de otra persona. También es esencial para producir una sensación de vínculo. Mantén el contacto visual cuando le des comentarios a una persona.

3. Voz. Desde una etapa temprana, conocemos perfectamente las voces de las personas que consideramos cruciales, así como los medios que sentimos con respecto a otro movimiento individual de la forma en que hablamos. El tono de nuestra voz, que las palabras mismas, puede distribuir precisamente cómo pensamos. Una investigación completamente nueva revela que generalmente podemos predecir las emociones de alguien desde su punto de vista.

4. Postura. La forma en que un individuo se sienta, hundido o descansando erguido, con los brazos abiertos o cruzados, envía un mensaje. Cuando entramos a una habitación y descubrimos a alguien sentado con los brazos cruzados, nos sentimos mucho menos vinculados a ellos. Tener el relajado, los brazos sin cruzar, asegurándote de mantener la inclinación de cabeza, la sonrisa y también pronunciar (decir cosas como "mhmm" y "sí" en reacción a los otros eventos) ayudará. Asegúrese de manejar una posición no dominante; Además, tu deber está actualmente activo. El mejor método para que la otra celebración te escuche es si no eres dominante.

5. Respiración. La investigación revela que las emociones que sentimos cambian la forma en que respiramos. Posiblemente hayas notado que cuando estás estresado o enojado, respiras con prontitud y también superficialmente, e incluso cuando está exhausto o frustrado, es más probable que suspires. Del mismo modo, cuando estamos con una persona que suspira mucho, podemos sentir que se sienten frustrados con nosotros. Antes de la discusión, trata de tomar algunas respiraciones profundas y relajantes. Cuando exhalas, tu frecuencia cardíaca y la presión arterial alta disminuyen, así que concéntrate

en exhalar un poco más. Hacer esto durante un par de minutos antes de una reunión te ayudará a comenzar la conferencia desde más tranquilo. Esa calma también ayudará a tu interlocutor a sentirse mucho más seguro.

6. Enfoque. Las investigaciones sugieren que nuestra mente divaga el 50% del tiempo. Además, al ofrecer nuestros horarios activos y los mensajes y correos electrónicos que aparecen en nuestras pantallas durante todo el día, no estamos presentes con personas frente a nosotros; todavía estamos procesando algo que sucedió antes, o estamos pensando en una publicación que simplemente verificamos o una conversación telefónica que simplemente tuvimos.

7. Credibilidad. A pesar de todas estas sugerencias, debes ser genuino, o tus esfuerzos serán contraproducentes. Solo ten en cuenta cómo te sientes cuando estás cerca de alguien que parece ser alguien que no es: a menudo nos alejamos sintiéndonos realmente incómodos. Nuestra presión arterial alta aumenta cuando nos enfrentamos a la falta de autenticidad, según una investigación de James Gross en el Stanford College.

8. Compasión. En lugar de ver la circunstancia de retroalimentación como "trabajo" o algo que solo necesitas para sobrevivir, ve la discusión como una oportunidad para ponerte en contacto con un individuo nuevo, que tiene sus demandas y también dolor. Cada persona, eventualmente, pasa por baches, momentos deprimentes, momentos dolorosos. Al recordar la experiencia humana que todos compartimos, sin duda descubrirás que puedes aportar generosidad e interés a la discusión. Si estás proporcionando comentarios, investigará qué ha provocado que su empleado actúe de cierta manera, así como encontrará las mejores palabras para alentar un tipo diferente de acciones. El estudio de investigación revela que los miembros del personal sienten el mejor compromiso y se ven influenciados para funcionar más duro para los supervisores que son compasivos y amables.

COMPORTAMIENTO VERBAL Y NO VERBAL



COMPORTAMIENTO VERBAL

Spoken Habits, también llamado VB, es un método de enseñanza del lenguaje que se centra en el concepto de que el significado de una palabra se descubre en sus funciones. B.F. Skinner acuñó el término. Para educar a un niño con lenguaje es importante el uso de un nombre, uno debe mostrar inicialmente el propósito. Como ejemplo, en lugar de simplemente enseñar una palabra, debemos enseñarles exactamente cómo usar esas palabras funcionalmente. Por ejemplo, un joven con autismo podría decir la palabra "inodoro" cuando lo vea, sin embargo, es posible que no pueda decir "inodoro" cuando requiera usar el baño o responder adecuadamente cuando se le pregunte para qué se utiliza un baño.

Aunque VB y el análisis de comportamiento aplicado se originan desde los puntos de vista desarrollados, hacen uso de varios métodos de enseñanza del lenguaje. Algunos piensan que la intervención de acciones verbales es una excelente mejora para ABA. Según, la escritura se introduce en componentes que tienen diferentes propósitos. Según, las primeras partes verbales del lenguaje incluyen elecciones, mandos, tactos e intraverbales. El término 'mand' describe al joven que exige o solicita lo que necesita. Este procedimiento funciona de la siguiente manera: un niño reclama una manzana cuando desea una manzana. Cuando le ofrecen un cangrejo, su lenguaje se fortalece al obtener la manzana. Es probable que este niño repita esta acción al haber sido reforzado favorablemente, lo que rápidamente siguió los hábitos deseados. En su mayoría, se muestra que el niño utiliza el lenguaje de una manera útil al solicitar verbalmente lo que quiere y, posteriormente, obtener lo que pidió.

Con ABA, a los niños no se les enseña necesariamente a pedir vocalmente lo que desean, sino a interactuar de alguna manera; ya sea verbalmente,

firmando o gesticulando, como una instancia. En el método ABA de entrenamiento del lenguaje, los niños reciben instrucciones de etiquetar o llamar puntos. Como ejemplo, descubrirán que dicen la palabra "teléfono" cuando ven un teléfono. Como no siempre muestran la función del teléfono, es posible que no puedan usar esta palabra en una oración. Teniendo en cuenta que el enfoque de VB es enseñar lenguaje funcional, puede mejorar el enfoque de prueba discreta ABA.

Hablar de forma gesticulada es una faceta del análisis conductual aplicado. Es una técnica para entrenar la comunicación con personas que aún no han aprendido el idioma. Consiste en cuatro "contingencias": operación motivacional, estimulación discriminativa, retroalimentación y apoyo. El último componente, el refuerzo, es esencial para asegurar que la habilidad deseada, sin duda, se repetirá.

Historia del Método

En 1957, B.F., actualmente un destacado investigador del comportamiento compuso su libro que describe varios conceptos sobre exactamente cómo se descubrió el lenguaje. La guía fue criticada ya que no estaba respaldada por ningún tipo de estudios o experimentos de investigación empírica; era simplemente un conjunto de teorías basadas en monitoreos. Sin embargo, en la década de 1970, Mark Sundberg, Vincent Carbone y también James Partington comenzaron a analizar mejor los métodos como una técnica para tratar ciertas deficiencias del lenguaje. Eso condujo al avance de un enfoque de tratamiento basado en las proposiciones. Debido a que, en ese momento, el tratamiento, solo o combinado con varios otros métodos, se ha utilizado para ayudar a muchas personas, que consisten en jóvenes autistas, a aprender el lenguaje.

¿Cómo se Utiliza para Educar en la Comunicación?

La distinción entre esta técnica y también las estrategias utilizadas por Anne Sullivan en el entrenamiento de Helen Keller es la razón fundamental para hacer uso de las palabras. Las teorías de Skinner anunciaron haciendo uso de la inspiración para el lenguaje de entrenamiento. No se trata solo de encontrar los nombres de los puntos, como en el conocido episodio "water we-wa" (en

inglés), sino también descubrir la característica de la cosa nombrada. A modo de ejemplo, si la señorita Keller hubiera tenido sed, y su mano hubiera sido dirigida hacia el agua que caía en cascada desde la bomba antes de que pudiera calmar su sed, entonces "water" (agua en español) se habría conectado a ese requisito cumplido para ella. Si simplemente hubiera descubierto el nombre del fluido, no podría haber surgido en su mente como algo que pudiera satisfacer su demanda. Sin duda, se habría inspirado a aprender el nombre de las cosas esenciales para asegurarse de que la próxima vez que se secara, podría interactuar con su requerimiento de agua.

Según Unique Learning.com, se puede describir el problema de enseñar una lista de nombres de puntos, así como no vincularlos con una característica, pensando en un niño autista que ha sido educado con palabras para el baño. El niño reconoce qué son las cosas y puede decir el concepto; sin embargo, cuando necesita utilizarlo, es posible que no sepa cómo utilizarlo para cumplir con sus requisitos. Eso implica que no avanzaría a usar el lenguaje para pedir usar el baño. Hay cuatro ideas mostradas en este método. El primero es "mand" o palabras de solicitud. Estos son instruidos a los estudiantes para que puedan pedir algo que deseen. El segundo es el tacto, o nombres que llaman la atención, utilizados para revelar ideas sobre la cosa o para llamar la atención sobre ella. El tercer punto son palabras intraverbales o palabras que se usan para conectarse con otros, comúnmente respondiendo a inquietudes, y también el cuarto es parecido o repetición, que es esencial para la retención de un concepto.

Haciendo uso de los cuatro tipos de palabras, se les enseña a los alumnos a interactuar verbalmente y no verbalmente. Es decir, se pueden utilizar los métodos para dar lenguaje a una persona que no es verbal. Entre las premisas de Verbal, la terapia conductual es que "es factible educar a cualquier individuo sobre el lenguaje de uso útil".

Ventajas del Comportamiento Verbal

Spoken Habits es un excelente método que se puede incorporar con otras técnicas de enseñanza, como el entrenamiento de prueba discreta (DTT) o el entrenamiento del medio ambiente natural (WEB). La combinación del total de operantes de Hábitos verbales tanto en la TDT como en NET puede contribuir a obtener un repertorio completo del lenguaje (Sundberg y

Michael, 2001). Los jóvenes requieren habilidades útiles a través de los operantes verbales para mejorar los hábitos orales, específicamente en atmósferas con sus compañeros (Sundberg y Michael, 2001). Un joven sin fuertes habilidades intraverbales puede no interactuar adecuadamente en la retroalimentación de los hábitos verbales de sus compañeros, lo que puede debilitar más interacciones. Los hábitos orales también se benefician de la motivación del niño, instruyendo al niño a comunicarse para lo que necesita. Esta capacidad de mando podría disminuir las acciones molestas que funcionaron como una forma de obtener el producto preferido.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

La interacción no verbal (NVC, por sus siglas en inglés) es la transmisión no lingüística de detalles con canales estéticos, auditivos, táctiles y también cinestésicos. Numerosos canales caracterizan esta forma de interacción, y también los estudiosos sugieren que la comunicación no verbal puede compartir aún más significado que la comunicación verbal. Algunos estudiosos especifican que muchas personas cuentan con tipos de comunicación no verbal sobre la interacción oral.

Ray Birdwhistell concluye que la comunicación no verbal representa el 60-70 por ciento de la interacción humana. Sin embargo, según otros científicos, el tipo de comunicación no es cuantificable o no muestra interacción social avanzada, principalmente cuando los individuos dependen mucho de las formas escritas. El estudio de la comunicación no verbal comenzó en 1872 con la publicación de "Las expresiones de las emociones en hombres y mascotas" por Charles Darwin. Charles Darwin comenzó a examinar la comunicación no verbal cuando notó las interacciones entre los animales y también se dio cuenta de que también se conectaban mediante gestos y expresiones.

Consiste en utilizar signos visuales tales como lenguaje corporal (cinética), distancia (proxemics) y entornos físicos/apariencia, de la voz (paralenguaje), así como del tacto (hápticos). Además, puede consistir en hacer uso del tiempo (chronemics), así como el contacto visual y las acciones de mirar mientras se habla y también prestar atención, frecuencia de miradas, patrones de fijación, dilatación de la pupila e incluso el parpadeo (oculésica).

Igualmente, como el habla contiene elementos no verbales conocidos como paralenguaje, que consisten en calidad de voz, ritmo, tono, volumen y diseño de conversación, además de funciones prosódicas como ritmo, modulación y estrés, por lo que los mensajes escritos tienen componentes no verbales como la escritura a mano, estilo, configuración espacial de palabras o el diseño físico de una página. Sin embargo, gran parte del estudio de la comunicación no verbal se ha concentrado en la interacción entre individuos, donde puede clasificarse en tres áreas principales: condiciones ambientales donde se realiza la divulgación, características físicas de los comunicadores y también comportamientos de los comunicadores durante la interacción.

La interacción no verbal incluye los procesos conscientes y también subconscientes de codificación y decodificación. La codificación es el acto de crear detalles como caras, gestos y también posturas. La información de inscripción utiliza señales que podemos considerar universales. La traducción es el análisis de más información de los sentimientos conseguidos por el codificador. Descifrar la información utiliza el conocimiento que uno podría tener de ciertos sentimientos adquiridos. Por ejemplo, consulta la imagen suministrada. El codificador levanta dos dedos, y también el decodificador puede reconocer por experiencia previa que esto indica 2. La serie de codificación no verbal consta de caras, movimientos, pose, tono de voz, estimulación táctil como el tacto, así como lenguaje corporal, como cuando una persona se mueve más cerca para conectarse o se aleja como resultado de límites espaciales. La decodificación refina el uso de las sensaciones recibidas integradas con la experiencia previa al comprender la importancia de las interacciones con los demás.

La cultura desempeña una función vital en la interacción no verbal, y también es un aspecto que ayuda a afectar cómo se organizan las tareas de conocimiento. En numerosas comunidades aborígenes americanas, por ejemplo, a menudo se hace hincapié en la interacción no verbal, que funciona como una forma valorada por la cual los jóvenes aprenden. En este sentimiento, la comprensión no depende de la comunicación hablada; en cambio, es la interacción no verbal la que funciona como una forma crítica de no solo organizar conexiones sociales, sino también transmitir valores culturales, así como que los jóvenes descubran cómo participar en este sistema desde una edad temprana.

Cuando hablamos de 'interacción', comúnmente indicamos 'lo que afirmamos': las palabras que usamos. Sin embargo, la interacción social es mucho más que el significado explícito de las palabras y la información o el mensaje que comunican. También incluye mensajes implícitos, ya sean deliberados o no, que se comparten con comportamientos no verbales.

La interacción no verbal consiste en caras, el tono y el tono de la voz, los gestos mostrados a través del movimiento corporal (cinética) y también la distancia física entre los comunicadores (proxemias). Estas señales no verbales pueden proporcionar pistas e información adicional y significado más allá de la interacción hablada (hablada).

Tipos de comunicación no verbal.

Los diversos tipos de interacción no verbal o movimiento corporal consisten en:

Expresiones faciales. El rostro humano es expresivo, capaz de comunicar muchos sentimientos sin decir una palabra. Y a diferencia de algunas formas de interacción no verbal, las caras son globales. Las expresiones faciales de alegría, tristeza, ira, sorpresa, preocupación y asco coinciden en todas las culturas.

Lenguaje corporal y también la posición. Ten en cuenta cómo tu comprensión de las personas está influenciada por la forma en que descansan, pasean, se paran o sostienen la cabeza. La forma en que se mueve y arrastra por su cuenta, interactúa con una gran cantidad de información para el mundo. Este tipo de comunicación no verbal incluye la postura, rumbo, posición y también los movimientos refinados que realizas.

Movimientos. Los movimientos están entretejidos en el tejido de nuestra vida cotidiana. Puedes balancear, pujar o usar tus manos cuando discutes o hablas animadamente, generalmente compartiendo con gestos sin asumirlo. Sin embargo, la importancia de algunos gestos puede variar en todas las sociedades. Si bien el signo OKAY hecho con la mano, por ejemplo, transmite un mensaje positivo en las naciones de habla inglesa, se considera ofensivo en países como Alemania, Rusia y también Brasil. Por lo tanto, es esencial tener cuidado con la forma exacta en que utiliza los movimientos para evitar interpretaciones erróneas.

Llamada ocular. Dado que el sentido visual siempre es dominante para muchas personas, la llamada visual es un tipo especialmente importante de comunicación no verbal. La forma en que miras a alguien puede comunicar numerosos puntos, incluida la tasa de interés, amor, hostilidad o destino. El contacto visual también es esencial para mantener la circulación de la conversación y también para determinar la pasión y la respuesta del otro individuo.

Tocar. Interactuamos de forma excelente a través del tacto. Piensa en los diversos mensajes proporcionados por un débil apretón de manos, un acogedor abrazo de oso, una palmada en la cabeza o un control de agarre en

el brazo, por ejemplo.

Espacio. ¿Alguna vez te has sentido realmente incómodo durante una discusión ya que la otra persona estaba tan cerca como para invadir tu área? Todos necesitamos espacio físico, aunque eso requiere diferencias según la sociedad, las circunstancias y la cercanía de la relación. Puede usar el espacio físico para conectar varios mensajes no verbales, que consisten en señales de afecto, así como de amor, hostilidad o supremacía.

Voz. No es solo lo que reclamas; es exactamente como lo declaras. Cuando hablas, otras personas "estudian" tu voz y escuchan tus palabras. Las cosas en las que se centran incluyen su tiempo y ritmo, qué tan alto hablas, el tono e incluso la inflexión, así como también si comunicas comprensión, como "ahh" y "uh-huh". Piensa exactamente como tu tono de voz puede mostrar sarcasmo, enojo, afecto o confianza en sí mismo.

Justo cómo mejorar la interacción no verbal.

La interacción no verbal es un procedimiento rápido de ida y vuelta que necesita tu concentración completa para adquirir experiencia de momento a momento. Si estás preparando lo que vas a decir a continuación, revisando tu teléfono o pensando en otra cosa, es casi seguro que se perderá las sugerencias no verbales y no reconocerá los matices de lo que se está comunicando.

ANÁLISIS DE COMPORTAMIENTO



El análisis de acciones aplicadas (ABA), también llamado ingeniería conductual, es el estudio científico relacionado con el uso de estrategias empíricas basadas en los principios de descubrir para transformar hábitos de importancia social. Es el tipo activo de evaluación de hábitos; Las otras dos formas son el conductismo radical (o el punto de vista de la ciencia) y también el análisis experimental de acciones (o estudio de investigación experimental fundamental).

El nombre "evaluación de comportamiento aplicada" ha reemplazado a la terapia porque la última técnica recomendaba intentar cambiar el comportamiento sin aclarar las interacciones relevantes entre el comportamiento y el entorno. Por otro lado, ABA intenta cambiar el comportamiento analizando primero la conexión funcional entre la respuesta dirigida y la configuración. Aún más, la estrategia generalmente busca crear opciones socialmente apropiadas para acciones aberrantes.

ABA ha tenido éxito en los sistemas de escuelas públicas para niños con problemas de conducta. En la mayoría de las situaciones donde se aplica ABA, se piensa que el niño está en educación especial y tiene un IEP. La mayoría de estos jóvenes experimentan ODD o algún tipo de ASD. Los ejemplos incluyen puntos como tratamientos conductuales intensivos muy tempranos para jóvenes con un trastorno del espectro autista (TEA), rehabilitación de lesiones cerebrales, un estudio de investigación sobre los principios que afectan el comportamiento delictivo, además de evitar el VIH, educación y aprendizaje, gerontología, bienestar y también ejercicio, seguridad industrial, adquisición del lenguaje, tratamientos médicos, crianza de los hijos, terapia psiquiátrica, uso del cinturón de seguridad, enfermedad mental extrema, actividades deportivas, abuso de drogas, ansiedades, condiciones de alimentación pediátrica, y también administración del zoológico e incluso atención de animales.

El análisis de comportamiento es la investigación clínica de los conceptos de

aprendizaje y también acciones. Este campo de la ciencia está preocupado por definir, comprender, predecir y transformar los hábitos. Buscan soluciones considerando los elementos biológicos y ecológicos, aunque tienen curiosidad sobre el deber de la atmósfera en la modificación de patrones.

Hay tres ramas principales en el área: evaluación conceptual del comportamiento, evaluación de acciones experimentales y análisis de hábitos aplicados. La rama conceptual se concentra en los problemas filosóficos, académicos, históricos y metodológicos que subyacen en el área. La Evaluación Experimental de Hábitos implica una investigación estándar destinada a contribuir al conjunto de conocimientos sobre fenómenos que controlan e influyen en el comportamiento. Se centra en la aplicación de los principios de acción a las demandas de las personas para promover el cambio de hábitos y mejorar la calidad de vida.

Es decir, los analistas de hábitos investigan cómo los elementos orgánicos, medicinales y también experimentales influyen en el comportamiento de los humanos e incluso de las mascotas. Al identificar que las acciones son algo que hacen los individuos, la evaluación del comportamiento se basa en la costumbre del conductista y utiliza la búsqueda de conceptos para lograr un cambio de comportamiento. Algunas ramas de la psicología tienen como objetivo comprender las cogniciones subyacentes, pero la psicología del comportamiento no está preocupada por las razones mentalistas del comportamiento y, en cambio, también se centra en los hábitos en sí.

La evaluación del comportamiento tiene aplicaciones duraderas y funcionales en la terapia de salud mental, así como en la psicología organizacional, principalmente cuando se concentra en ayudar a los jóvenes, y también a los adultos a descubrir nuevos comportamientos o comportamientos problemáticos menores. El análisis de comportamiento generalmente se utiliza para construir habilidades en los jóvenes, y los adultos que necesitan aumentar las habilidades académicas en entornos universitarios, así como mejorar la eficiencia de los empleados.

El análisis del comportamiento se basa en la ciencia sobre los fundamentos y conceptos del conductismo. La División 25 del Departamento Emocional Americano está comprometida con el área de análisis de prácticas. Según el Departamento 25, la realidad de que el análisis de acciones se concentra en los hábitos como sujeto lo hace único. La división además aclara que este

análisis de acciones puede ocurrir en tres medios diferentes.

- Primero, a través de la investigación especulativa de los hábitos.
- En segundo lugar, a través del análisis de acciones aplicadas. Este procedimiento implica tomar lo que los investigadores descubren sobre los hábitos y también usarlo en contextos personales, sociales y culturales.
- Finalmente, a través del análisis conceptual del comportamiento. Según la División 25, esto aborda las preocupaciones filosóficas, históricas, teóricas y técnicas en el análisis del comportamiento.

Análisis del Comportamiento Especulativo Aplicado

Hay dos áreas importantes de evaluación de acciones: experimentales y aplicadas.

El análisis del comportamiento especulativo. implica una investigación básica creada para contribuir al cuerpo de conocimiento sobre los hábitos.

El análisis de hábitos aplicados, dos, por otro lado, se enfoca en usar estos principios de acciones para las circunstancias del mundo real.

Quienes operan en el campo de la evaluación del comportamiento están interesados, en su relación con el entorno. En lugar de concentrarse en los estados internos, los especialistas de ABA se centran en acciones evidentes y hacen uso de estrategias de comportamiento para lograr un cambio de comportamiento. De acuerdo con la Junta de Calificación del Analista de Hábitos:

"Los profesionales en el análisis de acciones aplicadas participan en los detalles y también en el uso extensivo de conceptos de comprensión, que consisten en el descubrimiento operante y también del encuestado, para resolver las necesidades de comportamiento de personas muy diferentes en configuraciones diversas. Las instancias de estas aplicaciones consisten en: desarrollar las habilidades y logros de niños en entornos de las instituciones; mejorar el avance, las capacidades y también la selección de niños y adultos con diversos tipos de discapacidades; así como aumentar la eficiencia y la satisfacción de los miembros del personal en las empresas y también en las

corporaciones".

Los expertos ponen un énfasis único en estudiar aspectos que afectan de manera confiable el comportamiento de las personas. Este enfoque funciona bien cuando el objetivo es obtener una respuesta adaptativa o aliviar el comportamiento problemático. La investigación científica del análisis de prácticas ha realizado descubrimientos que han confirmado su valía en la resolución de prácticas socialmente vitales como la toma de drogas, la alimentación saludable, la seguridad y la protección en el lugar de trabajo, la educación y el aprendizaje, así como el tratamiento de las deficiencias de desarrollo prevalentes (por ejemplo, autismo).

Historia

El conductismo se desarrolló principalmente a través del destacado trabajo de tres filósofos:

- Ivan Pavlov
- John B. Watson
- B.F.

Pavlov descubrió el reflejo condicionante a lo largo de sus investigaciones con mascotas, desarrollando un condicionamiento intemporal como un enfoque de descubrimiento. Su estudio demostró que una estimulación ecológica (es decir, sonar la campana) podría utilizarse para estimular una respuesta condicionada (es decir, babear al escuchar el sonido de la campana).

John B. Watson amplió la teoría de Pavlov para relacionarse con las acciones humanas, lanzando su artículo corto de referencia La Psicología en una vista conductista en 1913, y desarrollando el conductismo como una importante escuela de pensamiento.

B.F. más tarde presentó el principio del condicionamiento operante en el que el apoyo produce el comportamiento preferido. Estas ideas siguen teniendo funciones importantes en el análisis de hábitos, la terapia y la terapia psiquiátrica.

Fue cuando una escuela de pensamiento prominente dentro de la psicología,

aunque su prominencia comenzó a disminuir a lo largo de la década de 1950 a medida que los psicoterapeutas se volvieron más curiosos sobre los enfoques humanísticos y cognitivos. No obstante, las técnicas conductuales todavía se usan ampliamente en la terapia psiquiátrica, la terapia, la educación y el aprendizaje, y también en la crianza de los hijos.

Estrategias y Métodos

Varias de las estrategias utilizadas por los expertos en hábitos incluyen:

Encadenamiento: esta técnica de hábitos implica dividir una tarea en componentes más pequeños. Primero se instruye el primer trabajo más fácil o al mismo tiempo. Tan pronto como se haya aprendido esa tarea, se puede educar la siguiente situación. Esto continúa hasta que toda la serie se encadena eficientemente entre sí.

Indicaciones: esta técnica implica el uso de algún tipo de puntualidad para provocar la reacción deseada. Esto puede involucrar problemas con una señal verbal, como decirle a la persona qué hacer, o una señal estética, como presentar una imagen diseñada para indicar la reacción.

Forma: esta técnica implica modificar gradualmente un comportamiento, cumpliendo así mejores estimaciones de la respuesta preferida.

Aplicación de la Evaluación del Comportamiento

La evaluación de acciones ha confirmado que es un dispositivo de descubrimiento particularmente útil para ayudar a los niños con autismo o retrasos en el desarrollo, adquirir y también mantener nuevas habilidades. Estos tratamientos consisten en el Método Lovaas, así como ABA (evaluación de comportamiento), así como también hacen uso de técnicas como el entrenamiento de ensayos discretos. Los conceptos básicos de la medicina de acciones generalmente se adaptan para su uso en entornos educativos, el lugar de trabajo y también el cuidado infantil.

Análisis de Acciones Aplicadas

Un tipo de modificación de comportamiento para niños con autismo es el

análisis de acciones utilizadas (ABA). ABA se utiliza para ayudar a los jóvenes a prosperar para alcanzar objetivos definidos y también a identificar acciones negativas. Eficientemente, una terapia calificada funciona poco a poco durante 40 o incluso más horas por semana con un joven cuando usa ABA. Primero, se observaría al niño y luego se harían los objetivos. Para realizar el programa, un terapeuta le otorgará los hábitos que desea que el niño alcance mientras pasa por alto los no deseados. Ayuda si la mamá y el padre o el cuidador aprenden ABA, por lo que un especialista no requiere invertir tanto tiempo con el joven para que él pueda participar en circunstancias sociales reales.

Tipos de Análisis de Comportamiento

El autismo es un problema de desarrollo cerebral que afecta principalmente las acciones sociales y el crecimiento de la comunicación. Los terapeutas que trabajan con jóvenes que entran en el espectro de condiciones del autismo con frecuencia usan la modificación del comportamiento como una forma de terapia. La modificación de comportamiento apropiada para cada persona con autismo podría incluir diferentes métodos.

Intervención del Desarrollo de Conexión

Otra alternativa para la modificación del comportamiento es el tratamiento de desarrollo de asociaciones (RDI). Esta terapia conductual relativamente nueva se centra en las acciones sociales del niño autista. Los padres están mucho más comprometidos que un especialista cuando utilizan RDI. Después de que un especialista realiza evaluaciones preliminares, se establecen objetivos para el joven. Las mamás y los papás participan en un taller intensivo o disfrutan de un video de cinco horas para ayudarles a descubrir cómo llevar a cabo el tratamiento. Además, los padres envían videos de ellos mismos con el niño para obtener comentarios de los especialistas que pueden darles recomendaciones para tratamientos adicionales. RDI parece funcionar mejor cuando los niños son pequeños, pero también existe un avance para los niños mayores.

Terapia de Integración Sensorial

La tercera modificación del comportamiento es la terapia de integración neural. Este tipo de tratamiento funciona para mejorar las sensibilidades de un niño a las estimulaciones sensoriales que pueden ser abrumadoras para el niño. Ruidos fuertes, luces intensas y también toques pueden resolverlo. Un terapeuta que utilice este tipo de terapia indudablemente presentará al joven a niveles cada vez más altos de los estímulos durante la terapia. Si bien el especialista debe presionar las restricciones del niño, no hay presión involucrada. El tratamiento de integración sensorial no necesita una gran cantidad de tiempo por sesión, y los resultados favorables generalmente ocurren de manera razonablemente rápida y es probable que esto funcione.

Tratamientos de Interacción

Una cuarta terapia de comportamiento que es esencial para las personas con autismo son las intervenciones de interacción. Hay una variedad de varios modelos utilizados, sin embargo, todos se centran en una deficiencia central en muchos casos con autismo: la ausencia de interacción positiva. Sin una comunicación efectiva, seguramente verá hábitos indeseables por agravamiento y malentendidos con respecto a las situaciones. La enseñanza de habilidades de comunicación ya sea oral o mediante el uso de herramientas auxiliares como iPads, ayuda a un individuo a compartir las demandas y deseos. Permitir que esto ocurra en escenarios sociales lo hace más significativo para el niño. El aprendizaje social puede suceder a través del modelado, la tutoría entre pares, los videojuegos y muchos otros.

Tratamiento y Educación de Autismo y Discapacidades Relacionadas

El diseño TEACCH se utiliza para ayudar a los niños con autismo a lograr resultados positivos con su integración social y también en la adaptación. Utiliza una configuración estructurada y organizada en cualquier momento. Además, las tareas se ordenan naturalmente y se ordenan estéticamente para mejorar la atmósfera del niño. Los niños proceden a actividades de ejercicio, así como habilidades en un estilo individual. Los resultados son extra positivos cuando los padres reciben instrucciones de utilizar un enfoque similar en su hogar.

CÓMO MOSTRARTE A OTROS



Todos lo hemos escuchado: para disfrutar genuinamente de los demás, primero debes aprender a apreciarte a ti mismo, y es verdad. A menos que muestres amor incondicional, tampoco permitirás que otros te quieran. El desafío es que, en estos días, nuestra forma de vida se centra excepcionalmente en el éxito, contrastando con los demás y con el deseo de hacerlo de manera más continua. ¿El resultado? Nos hemos convertido en nuestros críticos más importantes, concentrándonos en nuestros errores y en donde "podríamos haberlo hecho mejor" más que en nuestros éxitos. Entonces, cuando escuchamos que el verdadero amor depende de amarnos a nosotros mismos por primera vez, nos preguntamos cómo en el mundo se supone que debemos pasar de la autocrítica constante al amor genuino.

1) Lo que necesitas reconocer inicialmente

Si solo descubres una lección durante todo este año, es esta: tú eres la persona más importante en todo tu mundo. Toda tu vida se vive a través de tus ojos. Tus comunicaciones con el mundo y los que te rodean, tus pensamientos y también cómo analizas eventos, relaciones, actividades y también palabras. Simplemente puedes ser un individuo adicional cuando se trata del gran plan de cosas, y, sin embargo, cuando se busca tu comprensión de la verdad, tú eres lo único que importa. Además de eso, tu verdad depende de cuánto amas y cuidas de ti.

Tu conexión contigo mismo es una de las consideraciones más específicas para formar el tipo de vida que vives. Cuanto menos te gustes, presta atención a ti mismo y también comprender más, sin duda, estas mucho más confundido, enojado e incluso molesto. Sin embargo, cuando comienzas y sigues amando por tu cuenta mucho más, mucho más de lo que ves, todo lo que haces, así como todas las personas con las que te relacionas, comienzan a mejorar un poco en todos los métodos posibles. Sin embargo, el amor propio no es puro. Como afirman: eres tú más grande escéptico. Estamos configurados para tener ataques de autodesprecio, y también para muchos de

nosotros, estas etapas de auto odio pueden convertirse en toda nuestra vida. Cuando invertimos más tiempo en no gustarnos de lo que nos preocupamos, adoptamos una disposición aún más desfavorable del mundo. Para comenzarte a amar por tu cuenta inicialmente. Puedes que no sea la cosa más útil del planeta para hacer. Sin embargo, sin duda es lo más esencial.

2)Tu diario de ti mismo

Considera a las personas en tu vida que amas y que también consideras. ¿Cómo los tratas?

Los respeta, paciente con sus pensamientos y sugerencias, y también los perdonas cuando cometen un error. Proporcionas espacio, tiempo y oportunidad; te aseguras de que tengan espacio para crecer, ya que los amas lo suficiente como para confiar en el potencial de su crecimiento. Actualmente, piensa exactamente en cómo te tratas a ti mismo. ¿Te brindas amor y también consideras que podrías ofrecer a tus amigos más cercanos o la mejor mitad?

¿Cuidas tu cuerpo, tu mente y tus necesidades?

A continuación, se detalla cómo podrías mostrar tu amor propio mental y corporal en tu vida cotidiana:

- Durmiendo adecuadamente
- Comer sano y equilibrado
- Proporcionando tu propio tiempo y también espacio para reconocer tu espiritualidad.
- Hacer ejercicio con frecuencia
- Agradeciendo a ti mismo y a los que te rodean
- Divirtiéndote cuando lo requieres
- Manteniéndote alejado de los vicios y de los impactos peligrosos.
- Mostrando y practicando meditación

¿Qué cantidad de estas actividades diarias haces por tu cuenta? Además, si no es así, ¿cómo puedes decir que te diviertes?

Amarte a ti mismo es más importante que un simple estado mental; además, es una colección de actividades y rutinas que integras directamente en tu día a

día.

Tienes que revelarte a ti mismo que te quieres, desde el comienzo de tu día hasta el final. Entiendo que es menos complicado decirlo que hacerlo. Sin embargo, el método principal que recomiendo es ofrecerte tu propio tiempo y espacio para practicar métodos de meditación. Solía estar profundamente insatisfecho, pero alteré mi vida al quedar atrapado en el punto de vista budista y al adoptar algunas fantásticas técnicas de reflexión.

Esto es efectivo, así como el método práctico que puedes descubrir que te gusta por tu cuenta. No solo eso, sino que, a través de la reflexión, mejorará tu enfoque, disminuirá su tensión y también te familiarizaras contigo mismo en un nivel íntimo. A través de la meditación y también de las técnicas de atención plena que utilizo todos los días, descubrí que me apruebo a mí mismo y lo que soy, lo cual es un componente vital para cuidarme. Es complicado, y sin duda requerirá esfuerzo. Sin embargo, si lo haces diariamente, eventualmente experimentarás los beneficios de los que tantas personas hablan con la meditación.

3) Aceptar el malestar

Nadie es excelente. Algunos de nosotros confundimos el amor propio con una positividad ilimitada y un optimismo incontable. Algunos abordan su día cantando los elogios de Dios, sin importar cuán pobres puedan sentirse o cuán terrible sea su situación. Y creemos que esto es algo bueno que hay que hacer; Además, ¿no deberían las vibraciones positivas simplemente atraer vibraciones aún más positivas?

Pero la realidad es que tus muchas perspectivas positivas son una mentira masiva. Estás mintiendo a una parte de ti mismo, pasando por alto las demandas de la mitad de lo que eres. Porque la mayoría de nosotros tenemos un lado oscuro; Todos tenemos angustia, asco y dolor. No tener en cuenta estas realidades que nos consume y nos obliga a ceder espiritualmente y también emocionalmente. Permítete ser sincero con quién eres. Perdónate por tus acciones pasadas, esos puntos de los que te avergüenzas. Acepta que ocasionalmente eres un portador de sentimientos adversos, como asco, rabia y envidia. Y también descubre que se siente abrazar el silencio cuando lo requieras.

4) Descubre y también abre tu corazón

Mientras que el paso 3 tiene que ver con reconocer y también aprobar la incomodidad, el paso 4 se trata de resolver con un corazón relajado y sin abrir. Pasar tus defectos y tus faltas es un punto, pero ¿disfrutar de una persona que puede tener tus pensamientos, tus sentimientos, tus vicios y tus errores? Ese es un grado de vanidad completamente superior.

Descubre la historia de tu vida. Traza tu curso desde la infancia hasta la persona que eres actualmente. Comprende por tu cuenta de la manera más íntima posible, y encuentra la razón de cada emoción negativa, cada acto vergonzoso, cada palabra y acción que lamentas. Saca los esqueletos de tu armario e intenta tener en cuenta por qué están allí en primer lugar.

Probablemente el punto más crítico que descubrirás es que la mayoría de las partes de nuestra persona tiene una explicación de su existencia, así como aquellas que no se pueden aprender. Posiblemente tengas falsas interpretaciones de la verdad, traumas o sentimientos de victimización. Probablemente veas el mundo de una manera diferente de lo que es, y también debido a eso, hiciste cosas que actualmente sabes que están mal.

Encuentra las razones y mapea tu pasado. Descubre para disfrutar de una manera que solo tú puedes. Deja de arrepentirte de tu pasado y también comienza a entenderlo. Cuando ocultas los sentimientos anteriores, te pones solo en una jaula de tu propia creación. El único escape es empujar con los hechos desagradables que has estado reprimiendo. Si te acercas al costado de la jaula, sientes un dolor extremo. Debido a la ubicación del dolor, en última instancia, puedes encargarte de las lesiones pasadas y de las molestias.

La atención plena es vital para salir de tu jaula mental. Cuanto más se cuiden las emociones pasadas a través de la atención plena, menos perturbación psicológica puede suceder. La interrupción emocional se basa en algo que se te ocurrió hace mucho tiempo, algo que no has dejado pasar.

Si la atención plena tiene muchas ventajas evidentes, ¿por qué no todos lo hacen?

Aquí está lo que creo. Una gran cantidad de detalles relacionados con la atención plena son enormes y difíciles de comprender. Por ejemplo, el

consejo de agradecer el espacio profundo o experimentar la felicidad simplemente no es apropiado para la vida de muchas personas. Y creo que la atención plena, una técnica funcional y realista que toda persona puede hacer, ha sido acumulada con tonterías de la nueva era como "la ley del destino", "poder" y "vibraciones". Estas expresiones pueden parecer razonables. Sin embargo, no operan en la verdad.

5) Compártete

En este camino de autodescubrimiento, sin duda descubrirás verdades sobre ti que te horrorizarán y también te aturdirán. Sin embargo, el objetivo es abrirse paso a través de ellos y comenzar a disfrutar más solo con comprensión y aprobación. Y también solo después de que hayas trabajado, podrás comenzar a ver los diamantes en bruto: tus dones. Estas son las cualidades con respecto a ti que sobreviven al viaje. La compasión, la espiritualidad, el humor, el amor: cada pequeña cosa que has pulido después de limpiar todo el resto. Y cuando disfrutas por tu cuenta y también de las cosas que te conciernen, en ese momento puedes compartir de manera efectiva con el mundo. Ofrece tu verdadero yo al mundo, así como a quienes te rodean. Como te gustas a ti mismo, es hora de comenzar a ayudar a otros a encontrar el más alto tipo de amor propio.

6) Tus ideas son simplemente pensamientos, nada más

Lo principal que debe tener en cuenta es que la mayoría de nosotros somos naturalmente adversos. Tenemos miles de visitas diarias y, sorprendentemente, el 70 por ciento de ellas podrían ser dañinas. Porque las preocupaciones y los miedos son necesarios para protegernos. Sin embargo, este mecanismo de supervivencia puede funcionar en nuestra contra, por lo que ahora estás experimentando inseguridad y autocrítica.

¿Entonces qué puedes hacer? tus pensamientos no siempre se pueden cambiar, puedes dejar de creerlos. Las ideas son solo pensamientos, nada más. A continuación, hay una cita inspiradora de Allan Lokos:

"No pienses todo lo que asumes. Los pensamientos son simplemente eso-- ideas".

7) ¿Qué quieres en tu vida?

¿Tienes una función?

Hay un método Según Ideapod, estas inquietudes extrañas y provocativas pueden ayudarte a abrir el propósito que se te ha ocultado hasta ahora.

Échales un vistazo:

1. ¿Qué te entusiasmó cuando eras niño?
2. Si no trabajaras correctamente, ¿cómo elegiría llenar tus horas?
3. ¿Qué te hace olvidar el mundo que te rodea?
4. ¿Qué problemas tienes cerca de tu corazón?
5. ¿Con quién andas y de qué hablas?
6. ¿Qué incluye en tu lista de verificación?
7. Si tuvieras un deseo, ¿podrías hacer que ocurra?

Recuerda, si quieres descubrir cómo amar por tu cuenta, después de eso debes tener un objetivo que abra ese amor.

No me malinterpretes:

No necesitas un entrenador de vida ni nada caro. Solo necesitas conocer tu función, tus objetivos y los pasos de actividad que necesitas para concentrarte y trabajar en la dirección de un objetivo. A partir de ahí, depende de ti actuar todos los días.

Si necesitas un comienzo rápido, eche un vistazo a la descripción general de Jeanette Clare sobre cómo ser tu propio entrenador de vida. Ella hace uso de su experiencia como entrenador de vida y revela diez acciones para que tomes el control de tu vida. Ella apoya estas acciones con información vital de fondo, actividades funcionales, así como estrategias para mantener puntos interesantes y también interactivos. Reconocer lo que deseas y adónde quieres ir es esencial para ser feliz, así como para buscar significado en la vida. Sin embargo, probablemente actualmente lo entiendas. Entonces, si no sabes qué hacer con tu vida, ¿cómo diablos puedes resolverla?

8) ¿Por qué estás contento?

Ser agradecido es una actitud activa que puede mejorar tu estado de ánimo. Según Psicología Actual, las personas emocionalmente fuertes eligen intercambiar la autocompasión por el agradecimiento. Sin embargo, estoy seguro de cuestionar:

¿Cómo se establece el agradecimiento, para empezar?

Según Unstuck, una de las formas más sencillas de practicar el agradecimiento es llevar un diario de agradecimiento. Todas las mañanas podrías escribir un par de puntos por los que estás agradecido en tu vida. Intégralo en tu rutina, y también estarás mucho más satisfecho cada día. (Si tienes dificultades para pensar en puntos que puedas apreciar, echa un vistazo a nuestra lista de 16 cosas por las que estar feliz aquí). A continuación, hay una hermosa cita de Roy T. Bennett:

9) Es hora de abandonar tu zona de confort...

Me aseguro de que hayas escuchado que no se puedes progresar en tu área de conveniencia. Y también por molesto que sea, es cierto. Si estás luchando por amarte a ti mismo, después de eso, también estoy pensando que es probable que también te quedes en tu zona de confort. Sin embargo, no tienes que hacer algo tremendamente aterrador para salir de ella. Puede tomar pequeñas acciones para aumentarlo y también progresar.

Entonces, correctamente, ¿cómo puede aparecer esa zona de confort? Inicialmente, documenta las tareas que lo hacen sentir algo nervioso. Ten en cuenta; No necesitas ser algo grande. Puedes ser pequeño, igual de largo, ya que es algo razonablemente nuevo y te pondrás ansioso después de eso, si no las haces. Cuando las superes, comenzarás a darte cuenta de todo lo que puedas lograr.

10) A medida que prograses, las personas sin duda intentarán derribarte

¿Sabes lo que sucede cuando comienzas a mejorar? Tus buenos amigos, colegas y tal vez incluso un pariente puede comenzar a desanimarte.

¿Por qué?

Debido a que es el orden natural de las cosas, te han colocado en una caja, y les hace pensar cuando comienzas a cambiar. Así que habrás reunido algo de coraje y también pasarás por alto la objeción de los demás. Si te sientes más seguro y satisfecho, entonces eso es todo lo que necesita importar realmente.

11) Aventúrate por ahí, y entrena

No te gustaría escuchar esto, pero puedes estar entre los puntos más potentes que puede hacer. No solo comenzarás a ser mucho más saludable, sino que también te sentirás mucho mejor por tu cuenta. Según la Asociación Americana de Psicología, generalmente hay un impacto inmediato para mejorar el estado de ánimo aproximadamente cinco minutos después de comenzar un entrenamiento. Además de hacerlo continuamente, el ejercicio puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad a largo plazo, así como la ansiedad, y también posteriormente, puede ayudarte a mantener un sentido saludable y equilibrado de una autoimagen positiva.

"Hay buenos datos epidemiológicos que sugieren que las personas enérgicas están mucho menos deprimidas clínicamente que las personas no activas. Y también las personas que estuvieron activas y que también se detuvieron a menudo tienden a estar mucho más deprimidas clínicamente que las que preservan o inician un programa de ejercicio". afirma James Blumenthal, PhD, psicólogo médico de la Universidad Fight it out. Entonces, ya sea que se trate de entrenamiento cardiovascular o levantamiento de pesas, ¡sal y hazlo! Comenzarás a sentirte mucho mejor por tu cuenta en muy poco tiempo.

12) ¿De qué te estás rodeando?

Este es un equipo crucial que con frecuencia pasa desapercibido. Todos estamos influenciados por el hecho de que invertimos la mayor parte de nuestro tiempo. Considere esta cita de Tim Ferriss: "Usted es el estándar de las cinco personas con las que pasa la mayor parte del tiempo".

Real, ¿no es así?

Entonces, si crees que algunos de tus amigos cercanos son peligrosos y tienen la práctica de despreciarte, es posible que tengas la intención de encontrar algunos nuevos. Reconoces a individuos que amas y admiras. Si tus amigos aprecian y también te animan, también comenzarás a sentirte mucho mejor contigo mismo.

13) Acepta tus emociones sin evaluarlas

Cada vez que experimentamos un sentimiento desagradable, como la desesperación, el miedo o la ira, nuestra reacción inicial es ignorarlo, negarlo o alejarlo. Y esto es lo suficientemente razonable, no deseamos caminar sintiendo dolor psicológico regularmente. No obstante, cuando disminuimos nuestras emociones, podríamos empeorar los puntos. Los sentimientos nos dan información valiosa sobre nuestras vidas. Una estrategia mucho mejor que podría ayudar a tu bienestar emocional es aceptarte. Esto sugiere permitir que tus emociones carezcan de un juicio negativo o tratar de cambiarlas simplemente. Es comprender que no necesitas "regular" tus sentimientos. Pueden evitar cualquier tipo de daño para ti.

Las cosas esenciales que haces para eliminar las emociones negativas, como el alcohol o el consumo de pasteles, pueden hacerte más daño. Aprender a aceptar sus sentimientos puede causar una durabilidad emocional constante. Sin embargo, es esencial no confundir la aceptación con el sufrimiento autoimpuesto. Cuando un excepcional lo trata injustamente, eso no indica que deba aprobarlo. La aceptación es sobre el equilibrio. La sociedad occidental nos anima a ser favorables regularmente. Sin embargo, eso no es razonable. En cambio, tenemos que vivir nuestras vidas tanto con lo adverso como con lo beneficioso, lo que nos ayuda a vivir una vida de satisfacción. Al final, si puedes aprobarte a ti mismo y a todos tus sentimientos, podrás disfrutar mucho más cómodamente por tu cuenta.

DIFERENTES FORMAS DE MOSTRARTE A OTROS



Hola, este es tu cerebro hablando. ¿Solo cuestionas en qué entorno estás trabajando hoy? Parece sencillo, pero es esencial entender lo que está sucediendo allí. El éxito en el mundo hiper-competitivo de hoy depende de lo que ocurra arriba en esa pared frontal de tu cerebro donde surgen el pensamiento analítico, creativo y otras características cognitivas. Nuestro estudio con innumerables gerentes y contribuyentes privados en toda América del Norte y también en 48 países sugiere que requerimos de 3 a 4 veces más sugerencias todos los días para llevar a cabo en los niveles máximos en nuestro trabajo. Cualquier cosa menos que una circulación continua de conceptos no será suficiente a medida que avanzamos hacia un futuro de cambio constante.

Afortunadamente, hacer una verificación rápida y sin previo aviso en tu modo de pensar no podría ser mucho más cómodo. Usa la lista de aquí para determinar cuál de los cuatro principales métodos de suposición estás ejecutando ahora. Luego, echa un vistazo a los indicadores sobre cómo cambiar tu estilo de razonamiento.

Modo derrotista: este estado psicológico está dominado por la preocupación, la irritación y la preocupación por lo que podría fallar. Adivina qué: todos estamos impulsados a esta configuración en algún momento. En Defeatist Setting, nuestra mente de mono (como lo llaman los budistas) nos alimenta todo tipo de cosa negativa y también productos de la ruina, así como el rango de oscuridad. Volvemos a repetirnos cosas dolorosas pasadas y también repetimos problemas personales y tristeza. Nos detenemos en los puntos que "podríamos tener, debemos tener y ciertamente habríamos hecho". El entorno derrotista es un uso adverso de la imaginación creativa. Nuestras "instalaciones de fabricación de ideas" están cerradas, y nuestra eficiencia de producción de ideas está estancada.

Modo sustentador: En esta mentalidad, estamos principalmente

"experimentando los movimientos", manteniendo el estado. Examinamos persistentemente nuestras herramientas. Realizamos varias tareas al mismo tiempo, así como lo hacemos, en piloto automático. En Sustainer Setting, si un concepto tiembla en la mente, estamos en condiciones de ignorarlo o invocar factores que nunca funcionarán, o sin duda serán derribados por gerentes, cónyuges u otros. Nuestra voz de juicio que todos tenemos que y debemos manejar de forma responsable. "Ah, eso nunca funcionará", o "el encargado no elegiría eso", o "ya tienes demasiado que hacer, no puedes encontrar tiempo para hacer algo con eso", son todas indicaciones de este estado de ánimo. Desde el punto de vista del rendimiento, esta configuración también es una parte inevitable de la vida. Muchas tareas se refieren principalmente a la implementación y también a los planes, tratamientos y métodos reconocidos. La desventaja de invertir períodos prolongados en esto es que puede adormecer y disminuir el pensamiento creativo, en lugar de crearnos para desafiar el status quo con sugerencias que altera tu estilo de vida.

Modo de oportunidad: si esta es tu mentalidad hoy, ¡besa tu mente! Entrás en un curso de rendimiento, al menos en lo que respecta a la creación de ideas. Algo ha promovido estas endorfinas de oportunidad, y también es esencial determinar qué. Quizás hiciste un pequeño paseo por la naturaleza o mantuviste una conversación agradable con un viejo amigo que realmente te escucha y que también es alentador. Tal vez recibiste excelentes noticias que te pusieron en una dirección positiva. En Modo Soñador, crea sugerencias convenientemente y sin demasiada iniciativa, muchas de ellas. Tienes ideas como: "no sería fantástico sí". Los escáneres cerebrales de IRM revelan que las instalaciones de satisfacción del cerebro se iluminan cuando estamos en este estado.

Modo de oportunidades: en esta configuración, nuestras fábricas de sugerencias funcionan con grados de rendimiento máximo. El modo de posibilidad se basa en el modo Soñador, pero hay un aspecto adicional: una parte de acción. No estás contento simplemente con tramar conceptos: tienes el objetivo de hacer realidad esos deseos. Dado que la innovación no solo es proponer ideas, sino que también las hace realidad, la desventaja del Modo Soñador es que nunca las llevamos a cabo, nunca disfrutamos de las recompensas de completar o de rendir al máximo.

Cuando Martin Luther King informó a la multitud "Tengo un sueño" desde los escalones del Monumento a Washington, no había estado simplemente fantaseando. Esta fue la personificación visual de un hombre en un entorno de manifestación, y su discurso alteró el curso de la historia. Modo de Oportunidad es una mentalidad individual, positiva, de vaso medio lleno, que se puede hacer. Tu mentalidad es de emoción desenfrenada; Estás dispuesto a intentar cualquier cosa, así como todo, hasta que lo hagas bien. Los problemas se convierten en oportunidades. Las barreras son simplemente dificultades a superar. Lo difícil simplemente te lleva un poco más de tiempo.

Justo Cómo Cambiar Nuestro Modo y Elevar el Rendimiento

Como un tren de innovación, una gran parte de mi tarea es ayudar a los clientes a) a tomar conciencia de su modo primario, y también b) descubrir estrategias para cambiar conscientemente su entorno para liberar el marco mental de oportunidades. Aquí hay cuatro consejos sobre cómo hacerse cargo y cambiar la configuración:

1. **Controla tu modo de pensar regularmente.** El excelente entrenador personal y también el orador de audio Zig Ziglar solían sugerir "un chequeo desde el cuello hacia arriba". El diálogo más vital que tendrás hoy es contigo mismo. Mientras conduces a casa desde el trabajo, pregúntate: ¿en qué entorno de pensamiento he estado trabajando hoy? ¿En días actuales? ¿Cuál ha sido mi diálogo interno y por qué? ¿Qué ajustes a tu entorno externo podrías hacer para convencerte en el Modo de Posibilidad más nueva?
2. **Actúa sobre una idea.** Echa un vistazo a tu lista de verificación de "puntos por hacer". ¡Selecciona uno y haz que ocurra! La actividad relaja la preocupación, cura la inercia y también puedes alterar un estado mental adverso. La satisfacción de realizar incluso una pequeña tarea o eliminar un problema puede generar más actividad, es un ciclo virtuoso. No hay nada más agradable que cumplir con un deber en la típica lista de "tareas" y aquí está el por qué: cambia su modelo mental de Derrotista/sostenedor a Soñador/Oportunidad.
3. **Importa a 10 y gana.** Para salir del modo derrotista, cuenta

prácticamente tus verdaderas bendiciones. Haz una lista de todas las cosas en tu vida que llevas contigo: tus amigos, trabajo, creencia en un poder superior, etc. Para cambiar del Modo Sustentador, al Modo Oportunidad, debes hacerlo por tu para encontrar tantas opciones como sea posible para un desafío o problema que encuentres actualmente. Esencialmente obligarte a convocar desde esa parte de su cerebro: ¿Cuáles son los diez significados que podrías abordar para este problema? ¿Cuáles son las diez razones por las que estás más que feliz de estar con vida? Después de que hayas demostrado por tu cuenta que puedes hacer esto, piensa exactamente cómo puedes ayudar a otros a impulsar su razonamiento y también a cambiar la configuración para aumentar la eficiencia.

4. **Deja que tu Modo Soñador salga a flote.** Entre mis técnicas preferidas está la llamada WIBGI, que significa "¿no sería fantástico si ...?" Para ayudarte a ti mismo o tus asociados a cambiar a una mentalidad mucho más visionaria, invita a las personas a opinar sobre las declaraciones que comienzan con: "¿no sería genial sí?", Así como a pronunciar lo que se te ocurra. ¿No sería genial si finalmente pudiéramos eliminar este recurso de quejas de los clientes? ¿No sería maravilloso si pudiéramos detener el correo electrónico comercial después de las 6 de la tarde y antes de las 8 de la mañana? Para utilizar esta técnica, invita a las personas a pensar en un cliente irritante, un trabajo, una política, un artículo o un procedimiento que requiera una actualización. Luego, da un paso atrás y también observa exactamente cómo esto ha movido el entorno predominante de pensamiento.

Es sencillo caer en un modo de creencia mucho menos productiva sin ser consciente de ello. Es una parte inevitable de la presencia humana operar a veces desde los modos Derrotista o sostenedor. Pero en reconocimiento hay poder. Se consciente de ti mismo y también identifica cuándo permaneces en un entorno dañino y usa las estrategias para cambiar. El modo de posibilidad es lo que estás buscando; es donde se origina la eficiencia, la eficiencia aumenta considerablemente, así como es donde tus conceptos fluyen como un río poderoso.

CÓMO MANIPULAR LA PERSONALIDAD - A TRAVÉS DEL LENGUAJE CORPORAL



El movimiento corporal se refiere a las señales no verbales que utilizamos para interactuar. Según los especialistas, estas señales no verbales componen una gran parte de la interacción cotidiana. Desde nuestras caras hasta nuestro lenguaje corporal, las cosas que no decimos aún pueden compartir volúmenes de información. Se ha recomendado que el movimiento corporal representa entre el 60% y el 65% de todas las interacciones. Comprender el movimiento del cuerpo es esencial, pero también es necesario tener en cuenta otras sugerencias como el contexto. Con frecuencia, debes observar las señales en masa en lugar de concentrarse en una sola actividad.

Cuando hablamos sobre el movimiento del cuerpo, observamos los consejos refinados que enviamos y nos comunicamos de manera no verbal. A muchas personas les gustaría saber cómo revisar el movimiento del cuerpo. Para comenzar, el lenguaje corporal se puede dividir en un par de canales diferentes.

Investiga los ojos.

Los movimientos oculares pueden ser muy informativos. Al interactuar con una persona, toma nota de si él o ella hace contacto visual directo o lo evita. La falta de capacidad para hacer contacto visual directo puede sugerir aburrimiento, desinterés e incluso engaño, especialmente cuando alguien mira hacia otro lado y hacia los lados. Si un individuo pasa te por alto, por otro lado, generalmente muestra ansiedad o sumisión. Además, busca pupilas dilatadas para determinar si alguien está respondiendo favorablemente hacia ti. Las pupilas se expanden cuando aumenta la iniciativa cognitiva, por lo que, si alguien se concentra en alguien o en algo que les gusta, sus pupilas se dilatarán instantáneamente. La dilatación de las pupilas puede ser difícil de

detectar; sin embargo, bajo las condiciones apropiadas, deberías poder detectarlo. La tasa de parpadeo de un individuo también puede hablar sobre lo que está ocurriendo internamente.

La tasa de parpadeo aumenta cuando las personas piensan mucho o están preocupadas. En muchos casos, el aumento en el precio del parpadeo muestra mentira, específicamente cuando se acompaña de tocar la cara (particularmente la boca y también los ojos). Echa un vistazo a algo puede sugerir la necesidad de esa cosa. Por ejemplo, si alguien mira la puerta, esto puede indicar la necesidad de irse. Mirar a un individuo puede indicar un deseo de hablar con él o ella. Cuando se trata de hábitos oculares, también se sugiere que mirar hacia arriba y hacia la derecha durante la discusión muestra que se ha dicho una mentira, mientras que mirar hacia arriba y también hacia la izquierda indica que el individuo está recordando. La razón de esto es que las personas buscan e incluso a la derecha cuando usan su creatividad para inventar una historia, así como a la búsqueda y también a la izquierda cuando recuerdan un algo real.

Los ojos se describen regularmente como las "ventanas al corazón" dado que son capaces de revelar mucho sobre lo que un individuo siente o cree. Mientras hablas con otra persona, tomar nota de las actividades oculares es una parte natural y vital del proceso de interacción. Algunos puntos habituales que puedes observar incluyen si las personas están haciendo contacto visual directo o impiden hacerlo, cuánto parpadean o si sus pupilas están dilatadas.

Al evaluar el movimiento del cuerpo, ten en cuenta la adhesión a las señales oculares.

Mirada fija: cuando una persona mira directamente a los ojos mientras tiene una discusión, muestra que está interesada y presta atención. Sin embargo, el contacto visual prolongado puede sentirse dañino. Por otro lado, romper la vista y a menudo mirar hacia otro lado podría indicar que la persona está desviada, es desagradable o está tratando de ocultar sus sentimientos reales.

Parpadeo: el parpadeo es completamente natural, pero también debes tener en cuenta si una persona parpadea demasiado o es insuficiente. Las personas frecuentemente parpadean más rápido cuando se sienten angustiadas o inquietas. El parpadeo aleatorio puede mostrar que un individuo está tratando

intencionalmente de regular sus actividades oculares.

Tamaño de la pupila: el tamaño de las pupilas puede ser una señal sutil de interacción no verbal. Si bien los grados de luz en el ambiente controlan la expansión de la pupila, a veces las emociones pueden causar pequeños cambios en la dimensión de la pupila. Por ejemplo, es posible que hayas escuchado la frase "ojos de dormitorio" utilizada para definir el aspecto que alguien ofrece cuando se sienten atraídos por una persona más. Los ojos muy dilatados, como ejemplo, pueden sugerir que un individuo está interesado e incluso emocionado.

Expresiones Faciales.

Aunque es más probable que las personas regulen su expresión facial, aún puedes detectar signos vitales no verbales si prestas atención. Presta especial interés a la boca cuando intentes descubrir hábitos no verbales. Una estrategia de lectura de movimiento de una sonrisa natural puede ser ver el movimiento activo. Sonreír es una pista no verbal crucial para buscar. Existen diferentes tipos de sonrisas, incluidas las reales y las sonrisas falsas. Una sonrisa auténtica sugiere que el individuo disfruta y también aprecia estar cerca de las personas que lo rodean.

Una sonrisa falsa está indicada para transmitir placer o aprobación, pero sugiere que al sonreír siente algo más. Una "media sonrisa" es otro hábito facial típico que solo involucra un lado de la boca y sugiere burla o incertidumbre. También puedes notar una mueca menor que dura menos de un segundo antes de que alguien sonríe. Esto generalmente indica que la persona está ocultando su frustración detrás de una sonrisa falsa. Los labios limitados y fruncidos también muestran disgusto, mientras que una boca relajada indica una actitud más suelta y un estado mental favorable.

Imagina por un momento con respecto a cuánto puede compartir un individuo simplemente con el rostro. Una sonrisa puede indicar autorización o alegría. Un ceño fruncido puede indicar disgusto o dolor. A veces, nuestros rostros pueden exponer nuestros sentimientos reales sobre un escenario particular.

Apenas se incluyen algunos ejemplos de emociones que se pueden compartir a través de las caras.

- Felicidad.
- Tristeza.
- Rabia.
- Conmoción.
- Asco.
- Miedo.
- Confusión.
- Emoción.
- Deseo.
- Vergüenza.

La expresión en la cara de un individuo puede incluso ayudar a establecer si confiamos o creemos en lo que la persona dice. Un estudio de investigación encontró que la cara más confiable incluía una leve elevación de las cejas y una leve sonrisa. Esta expresión, transmite amabilidad y confianza en sí mismo.

El científico Paul Ekman ha descubierto una gama de expresiones faciales vinculadas a sentimientos específicos que consisten en alegría, tristeza, preocupación, sorpresa y desesperación.

El estudio también sugiere que hagamos juicios sobre el conocimiento de un individuo en función de sus rostros y expresiones. Un estudio de investigación mostró que las personas que tenían rostros más estrechos y narices aún más prominentes tenían más probabilidades de ser consideradas inteligentes. Las personas con expresión sonriente y feliz también fueron evaluadas como mucho más inteligentes que aquellas con sentimientos de enojo.

La boca.

Las expresiones bucales y sus movimientos también pueden ser valiosos para leer el lenguaje corporal. Por ejemplo, morder en el labio inferior puede indicar que el individuo está experimentando sentimientos de preocupación, ansiedad o inseguridad. Cubrirse la boca puede ser una iniciativa para ser respetuoso si la persona bosteza o tose, pero también puede ser un intento de cubrir un ceño de disgusto. La sonrisa es quizás una de las señales más importantes del lenguaje corporal, pero las sonrisas también se pueden

interpretar de varias maneras. Una sonrisa puede ser real, o puede usarse para revelar falsa felicidad, burla o incluso resentimiento.

Al evaluar el movimiento del cuerpo, ten en cuenta la adherencia a la boca y también las señales de los labios.

Labios fruncidos: apretar los labios podría ser un indicio de desagrado, disgusto o pregunta.

Morderse los labios: las personas a menudo atacan sus labios cuando están estresadas, nerviosas o estresadas.

Taparse la boca: cuando las personas desean ocultar una reacción emocional, pueden cubrirse la boca para evitar mostrar sonrisas o sonrisas.

Mueca hacia arriba o hacia abajo: los ajustes leves en la boca también pueden ser indicadores refinados de lo que siente un individuo. Cuando la boca está algo levantada, puede sugerir que la persona se siente feliz o esperanzada.

Gestos.

Los gestos pueden ser varias de las señales más directas y visibles del lenguaje corporal. Balancearse, apuntar y usar los dedos para sugerir cantidades numéricas, son gestos muy típicos y comprensibles. Sin embargo, algunos gestos pueden ser sociales, por lo que proporcionar una luz verde o un signo de paz, podría tener un significado completamente diferente de un país a otro.

Algunos gestos típicos y también sus posibles definiciones.

- Un puño cerrado puede sugerir temperamento en algunas circunstancias o solidaridad en otras.
- Un pulgar hacia arriba, así como un pulgar hacia abajo, se usan comúnmente como gestos de autorización y desagrado.
- El gesto de "bien", realizado al tocar juntos el pulgar y el índice en un círculo mientras se extienden los otros tres dedos, se puede usar para implicar "bien" u "okay". En algunas partes de Europa, sin embargo, se utiliza la misma señal para indicar que no eres nada.
- La reivindicación, desarrollada al elevar el índice y el dedo medio,

así como dividirlos para producir una forma de V, indica paz o victoria en algunos países. En el Reino Unido y también en Australia, el icono maneja una definición ofensiva cuando el dorso de la mano está orientado hacia el exterior.

Analizar la posición de los brazos.

Piensa en los brazos de una persona como la entrada al cuerpo y también hacia sí mismo. Si una persona se cruza de brazos mientras se relaciona contigo, generalmente se considera un gesto defensivo y obstructor. Los brazos cruzados también pueden mostrar ansiedad, susceptibilidad o una mente cerrada. Si los brazos cruzados van acompañados de una sonrisa auténtica y una postura totalmente relajada, puede mostrar una actitud segura. Cuando una persona pone sus manos en sus caderas, por lo general se utiliza para aplicar la supremacía y los hombres la usan con más frecuencia que las mujeres. Las sugerencias anteriores pueden proporcionarte una comprensión de los objetivos detrás de las acciones de las personas, pero no es seguro. Al analizar el movimiento del cuerpo, recuerda que estos métodos ciertamente no se relacionarán con todas las personas, el 100% del momento. Las variables específicas, como la cultura y también las rutinas generales del lenguaje corporal de una persona, deben considerarse para traducir con precisión pistas no verbales. Conviértete en un comunicador seguro, articulado y eficiente al estudiar en la Universidad de Fremont.

Espere señales de la mano.

Al igual que los pies, las manos muestran signos no verbales si detallamos el mirar un movimiento corporal. Esto puede mostrar desde inquietud hasta engaños directos. El subconsciente expresado a través de los movimientos de la mano también puede decir mucho. Al hacer gestos con las manos, un individuo dirigirá en la primera dirección de la persona con la que comparte su cariño (esta señal no verbal es especialmente vital para observar durante las conferencias y al interactuar en grupos). Apoyar la cabeza con la mano relajada un codo sobre la mesa puede mostrar que la persona está escuchando y está sosteniendo la cabeza para concentrarse.

Apoyar la cabeza con ambas articulaciones en la mesa, por otro lado, puede

indicar opacidad. Cuando una persona sostiene un elemento entre él y la persona, se está comunicando con él; esto actúa como un obstáculo que está indicado que bloquea a las otras personas. Como ejemplo, si dos personas están hablando y alguien sostiene un bloc de notas frente a él, se piensa en un acto de bloqueo en la interacción no verbal.

Echa un vistazo a los pies del otro individuo.

Una parte del cuerpo de la persona donde las personas a menudo "filtran" pistas no verbales esenciales son los pies. El factor por el cual las personas interactúan inadvertidamente con mensajes no verbales a través de sus pies es porque generalmente están tan concentrados en controlar sus rostros, así como en la parte superior del cuerpo, colocando esas ideas esenciales que se revelan usando los pies. Cuando está de pie o descansando, un individuo generalmente dirigirá sus pies en las instrucciones que desea seguir. Entonces, si nota que los pies de una persona apuntan en su dirección, esto puede ser un gran indicador de que tiene una opinión favorable de usted. Esto pone en interacción uno a uno, así como la interacción grupal. Puede decir mucho sobre la dinámica del equipo simplemente examinando el movimiento del cuerpo de las personas involucradas, principalmente, lo que significa que sus pies están apuntando. Además, si alguien parece hablar con usted, pero sus pies se dirigen en dirección a otra persona, es probable que él o ella prefiera hablar con esa persona (no importa si las señales de la parte superior del cuerpo sugieren lo contrario).

Observa la actividad de la cabeza.

La velocidad a la que un individuo asiente con la cabeza cuando está hablando sugiere su paciencia o falta de ella. El asentimiento lento indica que la persona está interesada en lo que estás diciendo y desea que continúes. Un rápido asentimiento muestra que la persona ha escuchado lo suficiente y desea que termines de hablar o le brindes un tiempo para hablar. Inclinar la cabeza lateralmente a lo largo de la discusión puede ser un signo de interés. Ladear la cabeza puede ser un indicador de incertidumbre o imprevisibilidad. Las personas además apuntan con la cabeza o la cara a las personas que les interesan o con las que comparten cariño. En grupos, así como en conferencias, puede informarte de quiénes son las personas con poder según

la forma en que las personas los consideran habitualmente. Por otro lado, las personas menos significativas serán ignoradas con más frecuencia.

Presta atención a la cercanía.

La distancia es el rango entre tú y las otras personas. Toma nota de cuán cerca se encuentra o se sienta alguien a tu lado para determinar si te ven favorablemente. Estar de pie o estar cerca de una persona es posiblemente una de las mejores indicaciones de conexión. Por otro lado, si alguien se aleja cuando se reubica más detalladamente, esto podría ser un indicador de que el enlace no se comparte. Puede decir mucho sobre el tipo de conexión que tienen dos personas simplemente observando la distancia entre ellas. Recuerda que algunas sociedades favorecen un alcance mucho menor o incluso mayor durante la interacción, por lo que la cercanía no siempre es un signo exacto de afinidad con alguien.

Ve si el otro individuo te está reflejando.

Reflejar implica parecerse al lenguaje corporal de la otra persona. Al comunicarse con alguien, verifica si la persona refleja tus acciones. Como ejemplo, si está sentado en una mesa con una persona y descansa una articulación del codo sobre la mesa, espera 10 segundos para ver si la otra persona hace lo mismo. Un gesto de reflejo habitual adicional implica tomar un sorbo de una bebida al mismo tiempo. Si una persona imita tu lenguaje corporal, esta es una excelente indicación de que él o ella está tratando de desarrollar una relación contigo. Intenta alterar la posición de tu cuerpo y también ve si la otra persona ajusta la suya de manera similar.

¿Te gustó este libro electrónico o lo encontraste interesante hasta ahora?

*¡Tu apoyo realmente hace la diferencia! Estaría muy agradecido si publicaras tu verdadera opinión en **Amazon**. Todas las reseñas se leen personalmente, para que puedas obtener comentarios reales y hacer que este libro (y toda la serie) sea aún mejor.*

¡Gracias de nuevo por tu apoyo!

CÓMO DETECTAR LA INSEGURIDAD



"Cuando las ideas se convierten en acción, ahí es donde comienza a descomponerse", le dice a Bustle Caleb Backe, profesional de salud y bienestar de Maple Holistics. "Estar bastante preocupado o un poco celoso/paranoico es completamente natural. Podemos controlar, a menudo sin siquiera explicarlo. Puedes pensar en todo tipo de cosas, y no necesariamente guía tus elecciones. Sin embargo, esto cambia cuando comienzas a actuar en base a tus inseguridades. Si no mantienes tus inseguridades bajo control, puedes terminar dependiendo también de tu pareja".

En pocas palabras, si tus inseguridades te están haciendo crear pensamientos negativos, que luego se materializan en actividades desfavorables, es cuando puede que comiences a sentir varios de los efectos adversos de tu inseguridad. Es posible que no tenga lugar de la noche a la mañana, sin embargo, comprende que está bien si necesitas superar algunas inseguridades, ya sea solo, con un terapeuta o con el amor y el apoyo de tu compañero. A continuación, hay siete signos de que tus inestabilidades están influyendo en tu conexión, según los profesionales.

La inestabilidad proviene de nuestra preocupación de 'no tener suficiente' o 'no ser suficiente'. Estas ansiedades están basadas en la vanidad. Cuando no estamos seguros, nos molestamos con lo que los demás piensan de nosotros y tampoco tenemos un fuerte sentimiento de identidad ni una autoestima saludable. Aquí hay un par de indicaciones de inestabilidad que pueden indicar que necesitas bloquear la voz del ego y ser fiel a ti mismo.

1. Haciendo alarde

Uno de los indicadores más habituales de inestabilidad es jactarse de lo que se tiene y lo que ha logrado. Las personas con problemas poseen el intento de emocionar a otras personas. Luego terminan sin esperanza en cuanto al reconocimiento de la gente. Sin embargo, si tienes un sentido de identidad protegido, no sientes la necesidad de alardear frente a otros regularmente.

Además de que ciertamente no necesitas otras personas para validarte.

2. Regulación

Las personas que están monitoreando ocasionalmente pueden parecer estables. Sin embargo, el comportamiento de control se origina en la ansiedad y también en la inseguridad. Es solo una de las indicaciones más comunes de inestabilidad. Cuando tenemos miedo de no ser capaces de lidiar con lo que la vida nos arroja, intentamos frenéticamente regular el globo que nos rodea y mantenerlo dentro de los límites apropiados para que nos sintamos seguros y sin riesgos. Esto puede llevarnos a controlar a otras personas, ya que podemos sentirnos seguros si actúan de manera previsible. Cuando comprendemos que podemos manejar la vida, pase lo que pase, ya no sentimos la demanda de regular cada pequeña cosa para sentirnos rígidamente seguros. Podemos, después de eso, comenzar a seguir la corriente y deleitarnos con la vida en toda su gloria desordenada.

3. Estrés y ansiedad.

La ansiedad a menudo se origina de una sensación de no ser lo suficientemente bueno. Con frecuencia, cuando estamos ansiosos, tenemos miedo de lo que otras personas puedan pensar de nosotros, o tenemos tanto miedo que arruinaremos de alguna manera las cosas. Las personas que están protegidas por sí mismas no sienten mucha ansiedad por las cosas. Esto se debe a que no ponen tanto énfasis en tener la razón regularmente. Aunque todavía pueden establecer requisitos altos para ellos, no se derrotan por cada error considerado. Aprueban que son solo humanos, que a menudo indudablemente obtendrán cosas equivocadas y eso está bien.

4. Individuos agradables

Una clara señal de inestabilidad es la demanda de complacer a otras personas en todo momento. Esto dificulta vivir tu propia vida. Ocasionalmente puede parecer que tu vida no te pertenece cuando intentas regularmente hacer felices a los demás. Las personas con alta autoestima muestran afecto y empatía por los demás, pero no sienten que son responsables de la felicidad de los demás. Y eso es real. Tú estás exento de satisfacer a las otras personas,

y no necesitas asegurarlas o rescatarlas de todo lo desagradable que puedan experimentar.

Si eres una persona complaciente, debes hacer espacio en tu vida para ti. Debes obtener la posibilidad de hacer las cosas que te hacen feliz y seguir tus propios deseos y no solo ayudar a otros a cumplir los suyos. Sin embargo, complacer a las personas puede provocar amargura e incluso un sentimiento de martirio. Este no es un método saludable y equilibrado para hacer. Agradar a la gente es terrible para ti y también es malo para los demás, ya que a menudo también es perjudicial para su crecimiento.

5. Perfeccionismo

Si parece que nada de lo que haces es lo suficientemente bueno, o pasas una cantidad excesiva de tiempo intentado que todo sea 'perfecto', entonces esto puede significar inseguridad. Esto generalmente se reduce a un miedo al fracaso o la crítica. Te resulta difícil dejar ir y proceder en un trabajo, ya que temes que el resultado no sea lo que esperabas. Lamentablemente, esto puede hacer que te quedes atascado, que nunca puedas terminar las cosas o que inviertas demasiado tiempo en lo que sea que hagas. Esto puede sugerir que dejes de trabajar para cumplir con las fechas de entrega o decepcionar a las personas. Esto perjudica tu autoestima y también puede ser una espiral descendente. Del perfeccionismo puede ser difícil de escapar, pero una vez más, tener un sentimiento saludable y equilibrado de uno mismo, además de ser más amable y aceptar más lo que eres, es el lugar para comenzar.

6. Ansiedad

Los sentimientos de ansiedad a menudo pueden significar inseguridad. La depresión clínica puede ocurrir cuando una acumulación de tensión hace que retrocedas de la vida. El estrés comúnmente nos hace salir del mundo para asegurarnos de que no nos lastimemos o critiquemos o que no nos quedemos cortos. Al desarrollar un fuerte sentimiento de identidad, puedes aventurarte directamente en el mundo sin ansiedad y estrés. Por supuesto, el estrés no siempre es fácil de perder, sin embargo, comenzar con pequeños actos de autocuidado y ser moderado solo es una excelente manera de comenzar a salir de la depresión clínica paralizante.

¡LA INSEGURA ES UN LIBRO ABIERTO!



El estado, no es tan complejo. Tus necesidades y tus inhibiciones, tus esperanzas y tus inquietudes solo toman 204 páginas para explicar, exactamente cómo entender qué deseas ... ¡y convertirlo en una ventaja!, un libro que se ha mantenido constantemente en la parte superior de las numerosas listas de superventas desde que llegó al mercado estadounidense anteriormente este año.

Los escritores Bradley Gerstman, Christopher Pizzo y Richard M. Seldes explican como "3 personas normales" que "dan a las mujeres una mirada poco común pero directa en la mente de los hombres". El Reglamento desde el punto de vista de un chico, simple. Parecería que la mujer estadounidense exigente permanece en profunda confusión acerca de los hombres. Y las promesas del libro de informar a la atónita mujer sobre "Lo que él implica cuando dice "Te llamaré", o discutir "por qué algunos chicos engañan a la mujer que aman", han mostrado un tentador cambio de la fórmula.

Como Christopher Pizzo informó a The Irish Times de su firma de contabilidad de Manhattan, los hombres han estado recibiendo una guía para sus mujeres, por lo que es exacta la imagen, que los hombres quieren que las mujeres piensen que desean. Además, Pizzo no tiene dudas con respecto a reclamar lo que él y sus dos coautores de cuello blanco ("Brad es abogado y Rich es un profesional médico") quieren lo que todo hombre quiere. "Guy", explica, "no son tan complicados".

En 11 fases individuales, todos se resuelve, desde "Inside the Mind y Heart of a Specialist Guy", con "The First Encounter", "The First Call" y en "The Ugly Truth". (Una fase subdividida en cinco realidades feas, entre las cuales están "Los hombres usan a las mujeres para el sexo" y "Cuando los hombres dicen 'No estoy preparado para un compromiso', él indica 'No estoy listo para un compromiso ... Contigo'.") El capítulo cuatro, el relativo a la llamada, demuestra en 20 páginas sub-seccionadas cuán cargada es una preocupación,

y también tiene lugar para explicar lo que ciertamente hará que un hombre decida llamar o no.

"Independientemente de cuán bien fue el primer encuentro, los hombres aún temen hacer esa primera llamada telefónica", nos dicen. "Si él la llama, seguramente colocará sus cartas sobre la mesa y también se abrirá a sí mismo, lo que hace posible que sea rechazado". ¿Se acordará de mí? Tal vez ella examinará sus llamadas y tampoco contestará el teléfono cuando escuche tu voz ¿Debería dejar un mensaje? Si él deja un mensaje en su equipo o con su compañera de cuarto, es posible que ella no le devuelva la llamada". Un hombre llamará si piensa favorablemente a lo que lo atrajo, para empezar: "Ella es bonita; se burló de mi historia sobre los bromistas en el trabajo; me tocó la mano; antes de irse, me tomó la mano y también miró de frente".

Por divertido que sea, y sin duda numerosos espectadores estadounidenses se entretuvieron indudablemente, uno mantiene la lectura con la esperanza de un atisbo de mayor comprensión, principalmente si "uno" es una mujer involucrada en lo que "la gente" describe como "el juego de citas".

Gilford D'Souza, un consejero experto y terapeuta de conexión en el Centro Awakenings en Rathfarnham, Dublín, define la guía como "realmente valiosa para cualquier persona que está tratando de llegar al escenario de las personas de la conferencia y también está comenzando una asociación. Sin embargo, se cae al informarle exactamente cómo llevarlo desde allí. No entra en detalles sobre cómo mantener una asociación en marcha".

Aunque aparentemente es una publicación sobre lo que los hombres desean, afirma, es un libro sobre las inseguridades de los hombres.

"Las mujeres tienen un poder sustancial sobre los hombres. Al igual que las mujeres, los hombres tienen una gran preocupación por el rechazo: pero existe el estrés de que parezcan valientes, de rechazar esos sentimientos. Por lo general, también es mucho menos probable que las mujeres lo hagan. estar en contacto con sus propias sensaciones. Los hombres requieren seguridad, amor y comprensión, además de un sentimiento de libertad y vinculación masculina".

Por lo tanto, parece que los machos quieren hembras sobreprotectoras que sin duda al mismo tiempo se complacerán con todos sus caprichos para salir con

los ellos. Los escritores nos informan: "Necesitamos pasar el rato con otros hombres. La vinculación masculina es una de las rutinas máspreciadas para los hombres expertos ... indica más para él que una simple velada. Es hora de ser un chico entre chicos".

Se llevan a cabo, en un capítulo sobre "El primer día": "Las mujeres se sorprenden cuando les contamos lo que varios hombres expertos buscan en una mujer en la primera cita. A los hombres les gustan las mujeres que se comportan. Los hombres son tontos por la compasión y es factor a tener en cuenta. Comprende cómo se siente un hombre en un primer día. Estamos estresados de que las bebidas no son lo suficientemente frías, que la comida no será suficiente. Destacamos que no le gusta nuestra opción de comer en un establecimiento, o que no nos quiere".

Habitualmente hablando, la psicología sostiene que cinco variables o características significativas configuran nuestras personalidades: apertura a la experiencia, conciencia (facilidad con la intención de antemano), extraversión (ser amable), amabilidad (que consiste en ser consciente de los demás) y también neuroticismo (sujeto a preocuparse). Cada uno de estas "5 importancias" tiene seis dimensiones. Si te pareces a mí, lo más probable es que aprecies tomar esos exámenes en línea gratuitos para ver dónde quedas en cada uno.

Probablemente sea instantáneamente evidente que nuestro carácter da forma a nuestras reacciones a las cosas que nos ocurren. Alguien que esté de acuerdo hará un esfuerzo cuando, por ejemplo, aparezca un visitante. Sin embargo, las variaciones en nuestras características también podrían indicar que podemos experimentar el todo de diferentes maneras que otros.

Considera ser "imparcial". En un experimento, Luke Smillie, un psicoterapeuta que es director del Laboratorio de Procesos de Carácter en el Colegio de Melbourne en Australia, junto a sus colegas descubrieron que las personas que obtienen un puntaje más alto en ese atributo de personalidad "esencialmente pueden ver el mundo de diferentes maneras a individuo típico". Sus mentes permiten información que otros filtran, ayudando a generar reacciones imaginativas. Obtén más información a continuación sobre el estudio en el artículo de Smillie, "Apertura a la experiencia: Las puertas de la mente".

Algunas personas son libros abiertos; se comparten con otros sin la ansiedad de pensar en lo que podría suceder. No son capaces de mantener los puntos ciegos, por lo que creen en expresar sus pensamientos y sentimientos con honestidad. Para otros, está probando revelarse de hecho, y por lo tanto son algo al revés de un libro abierto. Aquí puedes ver las diferencias de ser un libro abierto a no serlo, según tu tipo de personalidad.

INFJ

Los INFJ son libros cerrados, todo lo contrario, en muchas situaciones. Tienen muchas capas y, por lo general, les lleva mucho tiempo revelarse a otra persona. No cuentan con frecuencia rápidamente, y también puede ser difícil para ellos abrirse a otra persona. A menudo les lleva un tiempo sentirse cómodos al someter partes de sí mismos a otra persona, por lo que no suelen ser un libro abierto.

ENFJ

Los ENFJ no suelen ser libros abiertos, teniendo en cuenta que les resulta incómodo abrirse completamente a las personas. No descubren que es fácil compartir cosas mucho más específicas con las personas, a pesar de que tienen un método para hacer que parezca que son más abiertas de lo que son. Los ENFJ no son libros abiertos. En cambio, se toman un tiempo para sentir que pueden confiar en alguien lo suficiente como para finalmente revelar sus pensamientos, así como sus sentimientos.

INFP

Los INFP son con frecuencia libros abiertos, y estos son sencillos, naturales, tal como son. Tienen dificultades para contenerse y para reprimir sus sensaciones. Para el INFP, se siente mucho más natural ser abierto y mostrar quiénes son y cómo piensan. Los INFP con frecuencia colocan sus corazones en la línea con relativa frecuencia, pero esto es simplemente que lo son, y descubren que es más difícil para ellos mantener reserva de sí mismos en la mayoría de los escenarios. Los INFP son libros abiertos porque muestran quienes son, y también es lo que los hace más felices.

ENFP

Los ENFP suelen ser libros abiertos con la mayoría de las personas, dado que se sienten mucho más cómodos compartiéndose. Encuentran un desafío adicional mantener las cosas en paz, así como reprimir sus ideas y sensaciones. Para ENFP, ser un libro abierto solo implica ser ellos mismos y no tratar de restringir lo que ocurre dentro de ellos. Podrían tener algunas personas con los que no se sienten tan abiertos, sin embargo, la mayoría de las veces los ENFP son un libro abierto.

INTJ

Los INTJ no son libros abiertos; más bien, típicamente son individuos que mantienen las cosas bien aseguradas. No les resulta natural o directo revelar sus sentimientos a los demás, y también mantienen la mayoría de las veces suprimiendo en su interior. Los INTJ no confían fácilmente en las personas, por lo que no les resulta natural someterse a los demás. El INTJ tarda mucho tiempo en sentirse realmente cómodo mostrándose a alguien o abriéndose a otros, e incluso después de eso no es un libro abierto.

ENTJ

Los ENTJ no suelen ser libros abiertos, ya que les resulta difícil abrirse a individuos. Del mismo modo, tienen dificultades para confiar genuinamente en muchas personas, y lleva un tiempo antes de decidir si pueden confiar en alguien. Tan pronto como ENTJ se siente mucho más cómodo al conectarse con un individuo, todavía no se abren. Mantienen muchas de sus sensaciones internas para sí mismos, también cuando están desconcertados. Los ENTJ simplemente se sienten más cómodos enfocándose en hechos e incluso en la lógica. Por lo tanto, sus sentimientos llegan a ser descuidados.

INTP

Los INTP suelen ser el opuesto de un libro abierto y, por lo general, demoran mucho tiempo en sentirse cómodos con alguien de verdad. Indudablemente revelarán partes de sí mismos cuando confían en una persona. Sin embargo, les lleva tiempo abrirse si también se sienten realmente seguros al hacerlo. Los INTP generalmente se apagan al hacer esto, solo porque no se sienten cómodos exponiéndose a quienes los rodean. Pueden tener problemas de

confianza. Sin embargo, también luchan para refinar sus emociones ellos mismos.

ENTP

Los ENTP son libros cerrados, aunque pueden aparecer más abiertos de lo que son. Se llevan bien y son personas extrovertidas, pero mantienen sus pensamientos y sensaciones para sí mismos la mayor parte del tiempo. Los ENTP no confían fácilmente en las personas, por lo que se vuelve aterrador abrirse a alguien hasta que se sientan cómodos y confíen por completo en ellos. Además, cuando están cerca de una persona, descubren que las pruebas comienzan, por lo que casi nunca son vistos como libros abiertos.

ISTJ

Los ISTJ no son libros abiertos; Por lo general, son personas mucho más programadas que mantienen las cosas para sí mismos. No encuentran completamente natural para ellos revelar sus emociones externamente. En cambio, tienden a embotellar las cosas. Para el ISTJ, es un desafío compartir puntos con quienes te rodean, por lo que son mucho más un libro cerrado. No hacen esto a propósito; simplemente no encuentran fácil expresarse o abrirse a la mayoría de las personas.

ESTJ

Las ESTJ no son libros abiertos la mayor parte del tiempo y con frecuencia encuentran difícil para abrirse tanto como los que los rodean. Les cuesta mucho confiar en la mayoría de las personas, y también les lleva tiempo encontrar a la persona en la que pueden confiar. Los ESTJ también tienen dificultades para revelar o reconocer sus propias emociones, por lo que no saben con precisión cómo encontrar las formas correctas de demostrar cómo se sienten incluso con aquellos en quienes confían.

ISFJ

Los ISFJ son personas afectuosas y amigables, pero eso no sugiere que sean un libro abierto. A veces les cuesta expresar sus sensaciones, especialmente teniendo en cuenta que les hace parecer un problema. Los ISFJ no quieren

abrirse tanto a otras personas sintiéndose tensas y desconcertadas si tienen que hacerlo. Por lo tanto, los ISFJ se mantienen reservados, a veces temiendo en lo que las personas puedan pensar de ellos.

ESFJ

Los ESFJ son personas reflexivas que aprecian ponerse en contacto con los demás y desean sentirse cerca de ellos; al mismo tiempo, luchan por ser extrovertidos. A menudo parecen mucho más un libro abierto de lo que realmente son, manteniendo puntos específicos ocultos debajo de la superficie. Esto se debe principalmente a que los ESFJ no quieren sentirse preocupados por quienes los rodean. También llegan a tener miedo de realmente abrirse y sentir una sensación de negación; por lo tanto, tienen dificultades para ser un libro abierto.

ISTP

Los ISTP definitivamente no son libros abiertos, principalmente porque se guardan para sí mismos la mayor parte del tiempo. A menudo no se sienten cómodos abriéndose a la mayoría de las personas, y podrían tener dificultades para confiar. A los ISTP no les gusta sentir que ocultan algo; simplemente no se abren naturalmente. Los ISTP pueden ser individuos algo místicos, manteniendo sus pensamientos y sensaciones para sí mismos la mayor parte del tiempo.

ESTP

Los ESTP no son libros abiertos, pero pueden terminar siendo mucho más abiertos con una persona en la que confían y que cuidan. Cuando el ESTP se acerca a una persona, terminan sintiéndose mucho más cómodos compartiendo partes de sí mismos y mostrando sus pensamientos y sentimientos. Antes de que alcancen este factor, el ESTP puede apagarse y ser reacio a compartir con otros.

ISFP

Los ISFP son individuos abiertos que cuentan con expresar sus sensaciones sin restricciones. Siguen sus corazones, y esto en algunos casos puede

causarles daño, sin embargo, esto es simplemente parte de lo que son. Los ISFP se sienten mucho más cómodos compartiéndose y también siendo abiertos que restringiendo sus pensamientos e incluso sensaciones en su interior. Para el ISFP ser un libro abierto no es deliberado; es solo parte de quienes son.

ESFP

Los ESFP son definitivamente libros abiertos que ocasionalmente tienen dificultades para contener sus pensamientos y sentimientos. Son más cómodos mostrándose a quienes les rodean porque esto es lo que generalmente les viene bien a ellos. Los ESFP no descubren que es muy fácil acumular secretos y generalmente sienten una gran demanda de compartir abiertamente sus emociones. Los ESFP son libros abiertos y esto es simplemente parte de lo que son y no es algo que buscan transformar.

CÓMO ANALIZAR LA HONESTIDAD EN UNA RELACIÓN



Si hay algo que indudablemente hará que tu pareja se enoje, son las mentiras y también el engaño. No importa si estás diciendo mentiras blancas o grandes, tu conexión debe ser genuina para funcionar. Sin embargo, la honestidad es en lo que se basan todas las otras cosas buenas. Si no sientes que sea así, piensa en un momento en que produjo la molestia. Incluso si simplemente estuvieras mintiendo sobre algo pequeño, lo más probable es que todo se vaya de control. Muy pronto estarás cayendo sobre las mentiras y también necesitando recordar todo lo que dijiste. Estabas cansado, tu pareja podría se dio cuenta que algo no cuadraba, y unió los puntos inusuales.

¿por qué lo hacemos? ¿Por qué hacemos nuestras vidas más difíciles, en lugar de simplemente hacerla más llevadera? Como Nicole Martinez, Psy.D., LCPC, me dice por correo electrónico: "Las parejas a menudo tienden a ser poco éticas entre sí por las mismas razones por las que somos deshonestos con cualquier persona. Queremos evitar disputas, castigos o ser considerados miserables."

Tiene buen sentido, y, aun así, intentar evitar cualquier tipo de molestia posible solo empeora los puntos. Es mucho mejor enfrentar la verdad directamente, y también manejarla correctamente. A continuación, se presentan algunos métodos para hacer simplemente eso, para que tú y tu pareja puedan tener una conexión mucho más saludable y mucho más veraz. Muchos de nosotros coincidimos en que dependemos de una estructura básica sobre la cual construir una sociedad. A pesar de las cosas fabulosas que decimos con respecto a ser directos, que es "la mejor política" o que "el hecho nos hará libres", un estudio de investigación nos informa que no somos tan buenos en eso.

Según las investigaciones de Bella DePaulo, las personas mienten en una de cada 5 de sus conversaciones. Estas mentiras no son solo a personas demasiado desconocidas: las parejas se engañan regularmente. El estudio de

DePaulo mostró que las parejas de citas mienten entre sí en un tercio del momento, mientras que las parejas casadas lo hacen en relación con 1 de cada 10 interacciones. Si bien las personas parecen decir menos de las "grandes" mentiras o 1 "cada día", el 64% de nuestras mentiras significativas ("deslealtades profundas") son conocidos más cercanos. El distinguido científico de conexión John Gottman examinó grupos focales de parejas de todo el país y también descubrió que el fondo fiduciario y la deshonestidad eran uno de los problemas más importantes que surgían entre las parejas.

¿Cómo podemos crear mucha más confianza cuando continuamos mintiendo a las personas más cercanas a nosotros de muchas maneras? La honestidad es un componente vital de una sociedad saludable, no solo porque nos ayuda a evitar violaciones graves a la confianza, sino también porque nos permite vivir en un lugar de fantasía y compartir esta realidad con uno más. Por supuesto, cada humano tiene su comprensión única del todo; sin embargo, al compartir estos entendimientos, estamos familiarizados entre nosotros por lo que realmente somos. Sin embargo, ¿qué podemos hacer no solo para ser más honestos, sino también para promover una atmósfera de sinceridad a nuestro alrededor? ¿Cómo podemos generar una circulación constante de verdades entre nosotros y las personas que más queremos?

1. Conócete a ti mismo tan bien como tus intenciones.

Para ser sincero con alguien más, debemos reconocernos a nosotros mismos. Tenemos que entender lo que pensamos y también sentimos con respecto al mundo que nos rodea. Con extrema frecuencia en la vida, estamos influenciados o adaptando una colección de "deberes" que nos impone la sociedad, específicamente la cultura dentro de nuestro hogar de origen. Podríamos casarnos ya que todas las personas de nuestra edad se están "casando". O podemos rechazar acercarnos a una persona ya que nuestras mamás y papás nunca se llevaron bien.

Es necesario distinguarnos de los impactos inseguros en nuestra personalidad que no reflejan que somos, tan bien como lo que deseamos. Si una voz en nuestra cabeza nos informa que no nos arriesguemos, ni seamos propensos, es esencial dudar de dónde provienen esos pensamientos, luego alinear nuestras acciones con lo que necesitamos.

Cuando nos aferramos al hacer esto, somos mucho más capaces de ser sinceros con las personas que nos rodean. Es menos probable que simplemente informemos a las personas lo que desean escuchar o que intentemos ocultar aspectos de nosotros mismos de los que nos sentimos avergonzados. En cambio, podemos ser claros con respecto a quiénes somos y qué queremos en una sociedad.

2. Haz que tus acciones coincidan con tus palabras.

Comúnmente, las conexiones pierden el estímulo cuando las parejas cambian. Las cosas, cómo decir "Te amo" o hacer cosas específicas juntos, se convierten en una cuestión de selecciones naturales más que vibrantes que surgen de cómo nos sentimos realmente. Cuando creamos lo que mi padre, Robert Firestone, llamó un "Vínculo de sueño", una impresión de conexión que reemplaza los medios reales y amorosos de asociarse, con frecuencia comenzamos a sentirnos distantes de nuestra pareja o a perder interés. Podemos comenzar a hacer justificaciones para alejarnos, o aún podemos hablar de permanecer enamorados sin participar en acciones que demuestren que nos preocupamos por nuestro compañero.

Para evitar esta forma incorrecta de relacionarse, es necesario mostrar estabilidad continuamente y hacer que nuestras actividades coincidan con nuestras palabras. Si decimos que seguimos enamorados, deberíamos participar en acciones hacia nuestra pareja que, sin duda, otra persona observaría como amorosas. Debemos invertir tiempo bueno y de calidad con nuestro compañero, en el cual reducimos la distancia y hacemos contacto. Necesitamos revelar nuestras sensaciones, no solo en palabras, sino a través de nuestro lenguaje corporal. Decir "Te disfruto", mientras hace una mueca o suspira a cada paso que hace nuestro compañero, no es una expresión de amor que coincida con lo que supuestamente realmente sentimos.

3. Sé sincero con respecto a tus reacciones.

No importa lo que sentimos en una relación será acogedora y también poco clara. Sin embargo, ser honesto y directo con alguien que amamos no indica que debamos ser molestos o severos. Al compartir la vida con una persona, estamos obligados a descubrir varias de sus tendencias y defensas

desfavorables que obstruyen nuestros sentimientos de cercanía. Cuando no estamos abiertos a nuestra pareja con respecto a lo que sentimos y observamos, podemos volvernos cínicos o comenzar a construir una situación frente a ellos que, de hecho, distorsiona y exagera sus defectos.

En lugar de ser demasiado críticos o atacar con locura, debemos aspirar ser sinceros con nuestro compañero al revelar lo que asumimos y sentimos. Podemos decir puntos como: "Te siento lejano cuando actúas con frialdad en todo momento" o "Me siento mucho menos atraído cuando actúas de forma autoritaria o intentas regular todo lo que hacemos juntos". Estas declaraciones honestas y directas pueden sentirse incómodas a veces. Aun así, se originan en un área de vulnerabilidad y también honestidad que puede generar aún más cercanía e intimidad.

4. Estar abierto a comentarios.

Igualmente, como debemos ser directos con nuestro compañero, debemos estar abiertos a escuchar la sinceridad dirigida hacia nosotros. Siempre debemos querer prestar atención a nuestras parejas y ver las cosas desde su perspectiva. ¿Qué están tratando de decirnos acerca de cómo nos están experimentando y sintiendo hacia nosotros? En lugar de discutir cada pequeño detalle, debemos buscar el núcleo de los hechos en lo que nos informa nuestro compañero. Es esencial no ser defensivo, reactivo o penalizar las respuestas. Si somos víctimas o nos desmoronamos cuando escuchamos críticas, entonces ajustamos psicológicamente a nuestro compañero y lo alentamos a endulzar sus palabras o incluso engañarnos en el futuro. Tener un compañero que se sienta cómodo para abrirse a nosotros es la mejor situación para tener una relación sincera, en la que podamos crecer y desarrollarnos por completo.

5. Reconocer a tu compañero como individuo.

No importa cuán conectados podamos sentirnos con otra persona, seremos continuamente dos personas diferentes con dos mentes diferentes. Si nuestra pareja no ve los puntos de la misma manera que nosotros, no significa necesariamente que esté mal. Simplemente implica que somos dos personas que observamos el asunto desde distintos puntos de vista. Cuanto más

aprobemos esta realidad, más cómodos nos podemos sentir al saber que no nos conformaremos con lo que sea. Al ser honestos el uno con el otro, podemos reconocernos y aceptarnos mutuamente por lo que somos. En esta situación, ninguno de nosotros necesita hacerse creer que es otra persona o intentar ajustar una su imagen al gusto del otro. Podemos reconocernos mutuamente para las cosas importantes que nos hacen ser únicos como individuos, que iluminan la relación y ofrecen sugerencias de vida.

Esta circulación constante de intercambio, esa voluntad de ser sincero, incluso cuando es incómodo, ayuda a establecer la confianza mutua y la relación. Un diálogo sincero, a pesar de lo difícil que pueda parecer, realmente nos libera; Podemos aceptar que somos dos individuos que eligen estar juntos a pesar de nuestras diferencias. Lo más significativo es que cuando hacemos esta selección, podemos estar seguros de que es así porque nos queremos y no solo porque nos atrae la fantasía de estar juntos.

Viviendo honestamente, las cosas no siempre tienen un final de cuento de hadas, pero como personas, somos resistentes. Podemos controlar que nuestro compañero se sienta atraído por otra persona, así como también podemos decirle cuando nos sentimos inseguros, temerosos o incluso furiosos. Podemos manejar cualquier cosa, siempre que estemos dispuestos a vivir en la realidad y lidiar con los hechos que existen. La honestidad en las relaciones nos hace sentir protegidos ya que entendemos dónde estamos parados. Cuando somos sinceros con nosotros mismos y con nuestro compañero, podemos experimentar el placer y la alegría de vivir en una conexión real, en la que estamos siendo seleccionados por lo que somos.

6. Prepárate para escuchar la verdad

La parte más aterradora de ser mucho más directo y sincero es simplemente eso: reconocer el hecho. Si el engaño ha estado en marcha por un tiempo, esto podría indicar que te encuentras con algo que has estado más que feliz de limpiar debajo de la alfombra. Pero trata de no tener miedo de lo que aprenderás. "Grande o pobre, es un hecho", dice Martínez. Si no te desgarras, solo te acercará, y ese es el punto.

7. Conversación sobre los puntos a medida que ocurren

Las discusiones cruciales no deben retrasarse, según Scott Stabile en MindBodyGreen.com. Así que haz una rutina de hablar sobre los problemas a medida que aparecen. Él recomendó dar tiempo a la conversación que los ayude a ambos, y luego quedarse platicando. Ya sea que se trate de una idea errónea simple o un problema sustancial, discutirlo mientras está fresco protegerá todo de buena manera. en contra las cosas de una espiral incontrolable.

8. Se tan paciente como sea posible

Ocasionalmente, ser directo es muy difícil, y también puede descubrir que tu pareja está luchando por conseguir las palabras apropiadas. Si eso es así, escúchalas cómodamente. "La interacción es completamente importe. Es esencial ser paciente con tu compañero mientras se expresa", dijo Stabile. "Escucha lo que dicen, con franqueza y también perseverancia". Será más simple para los dos.

9. Sé honesto con tus reacciones

Si tu compañero está hiriendo tu corazón, es posible que sientas la tentación de mirar hacia atrás con la cara seria, sin importar si te sientes enojado, angustiado o herido. Si algo que afirman te está afectando de mala manera, es mejor decirlo. (Hecho en nombre de la sinceridad, ¿verdad?).

CÓMO SE COMUNICA LA MENTE



La palabra "telepatía" se ha derivado de las palabras "tele" que implica "distancia" y "pathy" que implica "sensación". Entonces, la telepatía sugiere tener sensaciones a distancia. Para especificar, Telepatía es la comunicación entre dos mentes, dividida en un rango de espacio, sin el uso de los cinco sentidos conocidos.

En algún momento u otro, todos nosotros hemos experimentado la telepatía. Tal vez estabas pensando en una persona con la que no has hablado en meses, e inesperadamente recibes una llamada de ella. O cuando dos personas están juntas, podrían decirlo mismo al mismo tiempo. Estas son comunicaciones espontáneas de mente a mente que tienden a tener lugar a menudo entre personas muy relacionadas. Aquí están los pasos:

Remitente y receptor

Se requiere personas. Sin duda, uno será el remitente, que intentará transmitir pensamientos; el otro será el Receptor, que sin duda intentará que el Remitente transmita las ideas. Antes del experimento, toma una decisión clara si vas a ser el remitente o el receptor. Si no lo haces, ¡ambos podrían terminar siendo Receptores o Remitentes! Evita esa complicación. Para este breve artículo, pensaremos que tu es el remitente.

Creencia

En primer lugar, es muy importante que el remitente y el receptor crean que la telepatía es posible. Incluso si no lo creen al 100%, una mente abierta es imprescindible. Es mejor si las personas no solo confían en la telepatía, sino que, de hecho, prefieren que tenga lugar. Si eres escéptico, e incluso si las puertas de tu mente están cerradas, obtendrás resultados inferiores.

Relajación física

La telepatía es más efectiva cuando el remitente, así como el receptor, están relajados literalmente. Del mismo modo, permanecer en una salud y bienestar favorables te hace concentrarte mejor. Intenta no practicar cuando no estés saludable. Relájate utilizando cualquier método de relajación que te sea conveniente. Puedes respirar profundamente un par de veces o utilizar el método de relajación dinámica.

Relajación Psicológica

Despeja tu mente de pensamientos no deseados. Tranquiliza tu mente. Deja que las ideas vuelvan a aflorar, pero no te conectes con ellas. Concéntrate en tu propósito. Teniendo en cuenta que eres el remitente, tu énfasis será enviar tus pensamientos. Tu compañero, el Receptor, necesita enfocar su mente para responder a tus ideas.

Procura que ambos no tengan ningún tipo de interrupciones. Un estado alterado será perjudicial para su progreso. Un ambiente tranquilo y también relajado, sin duda, ofrecerá los máximos resultados.

Visualización

Antes de comenzar la transmisión, se deben cumplir los pasos anteriores. Establecerán la estructura para su éxito. Con los ojos cerrados, imagina una imagen visible del receptor. Visualiza que está a un par de metros de ti. Visualízalo a todo color. Siente que esa persona está allí. Si lo deseas, incluso puede considerar una imagen en color de esa persona antes del experimento. Esto sin duda te ayudará a visualizarlo correctamente. Actualmente imagina un tubo plateado que conecta tu mente y también su alma. Este tubo es la red donde tus pensamientos sin duda estarían conectados a él o ella. Imagina este tubo como enérgico. Siente en tu corazón que este tubo es útil y seguramente hará el trabajo bien. Tenga en cuenta que imaginar la conexión no es imprescindible. Es simplemente una ayuda eficiente para ayudarte a concentrarte y proporciona tus pensamientos en una dirección distinta. En lugar de este tubo, también puedes imaginar que estás hablando con tu amigo por teléfono.

Transmisión

Actualmente, visualiza que tus ideas se envían a través del tubo, de tu mente a su mente. Si estás pensando en enviar una imagen mental de una manzana, visualiza una gran manzana roja y jugosa viajando por nuestro tubo. Haz que la imagen sea tan deslumbrante como sea posible. Imagina la manzana con emoción. Piensa que la telepatía es real. Deseo que tus ideas lleguen a tu buen amigo. Imagina la sensación que tendrás cuando prospere. Esto es muy crítico. Las emociones son un desencadenante útil y dan excelentes resultados. En general, los experimentos de telepatía dejan de funcionar ya que las ideas carecen de costo psicológico. Procura que no te esfuerces por enviar el pensamiento. Necesitas ser relajado y compuesto.

Cuando parar

Mientras envía tus ideas, indudablemente habrá un minuto en que tendrás una sensación sólida de que el pensamiento se ha transmitido. Esta es una sensación distinta que no se puede fabricar. Cada vez que tienes ese sentimiento, la tarea está hecha. Esto puede llevar unos segundos, o hasta numerosos minutos. Si incluso después de 15 minutos, no sientes esa sensación, puedes abandonar el experimento y también intentarlo más tarde. Intentar inmediatamente ciertamente no ayudará mucho ya que tu mente estaría cansada.

El receptor

A lo largo del experimento, el Receptor debe mantener su mente en blanco y debe intentar que tu envíes los pensamientos. Necesitas evitar esforzarte demasiado. Obligándote a darte cuenta de lo que está pensando, sin duda saboteará tus esfuerzos. Tu mente será más receptiva cuando estés relajada y también a gusto. Obtendrás numerosas impresiones en tu mente. Deberías tener un bolígrafo y papel a tu lado, así como eliminar cualquier pensamiento relacionado con tu memoria. Probablemente sentirás que estás inventando cosas. Sin embargo, eso está bien. Así es como funciona la telepatía.

Resultados de contraste

Tan pronto como termines con tus experimentos, contrasta tus resultados. Inspecciona todas las percepciones de las cuales el Receptor ha tomado nota. ¿Eres consciente de qué intentaste transferir? Cuanto más practiques, más

resultados precisos obtendrás.

Repite el experimento

Después de eso, debe duplicar el experimento, ya sea de inmediato o más tarde. Si has obtenido algo de éxito, tu confianza en ti mismo sería bastante alta y seguramente intentarías repetirlo al instante. Sin embargo, si no hubo éxito, no se presiones, ni intente al día siguiente. La práctica estándar es imprescindible porque la uniformidad sin duda lo hará mucho mejor. También debes alternar entre ser el Receptor y el Remitente. Esto sin duda te dirá en qué es mejor: recibir o enviar.

Mantenerlo corto

Mantenga tus experimentos cortos, tal vez 15 minutos o mucho menos. Esto te protegerá contra la monotonía y el agotamiento. Tu habilidad telepática está en la cima cuando te sientes más vigorizado.

Tener perseverancia

Uno de los problemas más cruciales del trabajo telepático especulativo es la persistencia. No te desanimes si no encuentras mucho éxito inicialmente. Cualquier experimento psíquico, incluido la telepatía, requiere alguna técnica antes de ver los resultados. Una vez que practiques durante unos días, comenzará a obtener aún más éxitos.

Mantente alejado de los escépticos.

Los que dudan han obtenido un propósito en la vida: evitar seguidores. Mantente alejado de tales personas porque pondrán incertidumbre en tu mente y también, sin duda, humillarán tu espíritu. Tus resultados te demuestran que la telepatía funciona. Los que dudan no te ayudarán mucho. Compartir tus resultados con ellos solo inhibirá y también evitará tu éxito. Solo intenta compartir tus experiencias con personas similares, personas que animan y alientan.

LA MENTE CONSCIENTE



"El concepto fundamental de la mente" es un concepto físico con respecto a la mente y también a sus fenómenos, como la conciencia y los qualia. También implica asuntos relacionados, incluido el grave problema de la conciencia, el espacio explicativo, los qualia variables, los p-zombies, así como la libre elección. Esta teoría está médicamente probada, se basa en evidencia física y tiene pronósticos comprobables experimentalmente.

La Mente

La mente es algo que nos ha interesado continuamente y nos ha intrigado. Es el único punto del que podemos estar seguros de existir, sin embargo, no sabemos con precisión qué es, por qué toma lugar y cómo toma lugar. Esto permanece en comparación con cosas fuera de la mente, como casas, automóviles y camiones, e incluso otras personas, que no podemos ser particulares de que existan, pueden ser solo ilusiones, pero aparentemente sabemos lo que son. por qué suceden y exactamente cómo ocurren. Lo que es aún más, los fenómenos de qualia y conciencia, como la sombra roja, ya que aparece fenomenalmente rojo en nuestra mente y también nuestra extraordinaria conciencia consciente, así como la experiencia de esa sombra roja, siempre han sido desconcertantes: ¿cuál es su naturaleza?, ¿Por qué y cómo suceden, y también no puede existir solo la mente sin ellos?

La buena noticia es que, con siglos de estudio de estos asuntos, primero por filósofos y luego por neurólogos, neurocientíficos y otros científicos en áreas relacionadas; Actualmente tenemos una gran cantidad de pruebas científicas y conceptos que son lo suficientemente completos como para crear una teoría que pueda abordar estos problemas fantásticos. En la teoría del carácter psicoanalítico de Sigmund Freud, la mente consciente contiene todo dentro de nuestro reconocimiento. Este es el aspecto de nuestro manejo mental que podemos asumir y hablar en un método sensato.

La mente consciente consiste en cosas tales como los sentimientos,

suposiciones, recuerdos, sensaciones, así como fantasías dentro de nuestra comprensión actual. Muy estrechamente relacionado con la mente consciente está el preconscious (o subconsciente), que incluye las cosas en las que no estamos pensando en este momento, sin embargo, que podemos atraer rápidamente al reconocimiento consciente. Los elementos que están en el inconsciente están fácilmente disponibles para la mente consciente en una forma enmascarada. Por ejemplo, el contenido de la psique podría convertirse en reconocimiento en la forma de los sueños. Freud creía que, al evaluar el contenido de los sueños, los individuos podían encontrar las influencias inconscientes en sus acciones conscientes.

La mente consciente es solo la punta del iceberg

Freud a menudo utilizaba la alegoría de un iceberg para definir los dos elementos principales de la personalidad humana. La punta del iceberg que se extiende sobre el agua representa la mente consciente. Como puede ver en la foto de la derecha, la mente consciente es simplemente la "punta del iceberg". Debajo del agua se encuentra la mayor parte del iceberg, que significa el inconsciente.

Si bien lo consciente y también lo preconscious es importante, Freud creía que eran mucho menos cruciales que lo inconsciente. Las cosas que están ocultas a la comprensión pensaron, aplicaron la influencia más significativa sobre nuestros personajes y hábitos.

¿Cómo surgió la mente humana de la colección de neuronas que compone la mente? ¿Cómo adquirió el cerebro la autoconciencia, la libertad útil, el lenguaje y la capacidad de creer, de comprenderse a sí mismo y también al mundo? En esta comprensión en la colección Crucial Expertos, Zoltan Torey utiliza un resumen disponible y conciso del avance evolutivo que desarrolló la mente humana.

Basándose en los conocimientos de la biología transformadora, la neurociencia y la lingüística, Torey reconstruye la serie de ocasiones a través de las cuales el Homo erectus llegó a ser humano. Define el funcionamiento mejorado que sustenta la mente emergente: un nuevo sistema de retroalimentación interna ("fuera de línea") con el que el cerebro accede a sí mismo y luego desarrolla un dispositivo de elección para las opciones de

acciones generadas psicológicamente. Esta innovación práctica, dice Torey, aclara cómo el "reconocimiento" de la mente de la mascota terminó siendo accesible y reflexivo, es decir, cómo el cerebro humano obtuvo una mente consciente. La conciencia, a diferencia del reconocimiento de mascotas, no es una sensación unitaria sino un procedimiento compuesto. El relato de Torey muestra cómo el protolenguaje progresó hacia el lenguaje, cómo se desarrolló un subsistema cerebral para la mente en ascenso, y también por qué estos desarrollos son opacos para el auto cuestionamiento. Experimentamos la libertad funcional del cerebro, sugiere, como libre elección.

Torey propone que una vez que la vida comenzó, la conciencia tuvo que surgir, porque el conocimiento es la fuente de información de la retroalimentación conductual del cerebro. La conciencia, argumenta, no es un "concepto cósmico", un "plan de circuitos" o un "epifenómeno" de "alta calidad" recién adquiridos, como otros han argumentado, sino un componente funcional crucial de la moda de trabajo del sistema vivo.

Diferencias Entre el Consciente y el Preconscientes

La mente consciente incluye cada una de las cosas de las que actualmente estás consciente y también piensas. Es algo similar a la memoria a corto plazo y también es limitado en lo que respecta a la capacidad. Tu reconocimiento de ti mismo, así como del mundo que te rodea, son parte de tu conciencia. La mente preconsciente, también conocida como la mente subconsciente, consiste en cosas de las que no podríamos estar actualmente informados, sin embargo, que podemos atraer directamente a la conciencia consciente cuando sea necesario. Es posible que actualmente no estés considerando exactamente cómo hacer una división larga. Sin embargo, puedes acceder a la información y comprenderla cuando te enfrentas a un problema matemático. La mente preconsciente es una parte del cerebro que corresponde a la memoria promedio. Estos recuerdos no son conscientes, sin embargo, podemos obtenerlos con conciencia plena en cualquier momento.

Si bien estos recuerdos no son parte de tu comprensión inmediata, pueden ser llevados rápidamente a la conciencia a través de la iniciativa consciente. Por ejemplo, si te preguntaran qué revelación de televisión viste anoche o qué

desayunaste esta mañana, ciertamente estarías sacando esa información de tu preconscious.

El número de teléfono, así como los números de seguridad social, también son ejemplos de información que se mantiene en tu mente preconscious. Si bien no camina deliberadamente considerando esta información regularmente, puedes extraerla rápidamente de tu subconsciente cuando se te solicite que conectes estos números. En la metáfora del iceberg de Freud, el preconscious existe justo debajo de la superficie del agua. Puedes ver la forma turbia y el desmoronamiento del hielo sumergido si te enfocas y tomas la iniciativa de verlo.

Al igual que la mente inconsciente, Freud creía que el preconscious podría tener un impacto en el reconocimiento consciente. En algunos casos, la información de las superficies preconsciouses de manera imprevista, como en sueños o deslizamientos involuntarios de la lengua (denominados diapositivas freudianas). Si bien es posible que no estemos pensando proactivamente en estos puntos, Freud creía que todavía servían para influir en las acciones conscientes y también en los comportamientos.

LA MENTE SUBCONSCIENTE



Tu mente subconsciente tiene algo llamado impulso homeostático, que maneja funciones como el nivel de temperatura corporal, los latidos del corazón y también la respiración. Brian Tracy lo describió de manera similar a esto: "Con tu sistema nervioso autónomo, [tu impulso homeostático] conservas un equilibrio entre los numerosos químicos en tus miles de millones de células para que toda fábrica celular tenga una consistencia total la mayor parte del tiempo".

Sin embargo, lo que muchas personas no entienden es que al igual que tu cerebro está desarrollado para regular tu ser físico, también trata de controlar tu ser mental. Tu mente es el sistema de filtrado regular, además de ofrecer información de tu interés, así como estímulos que afirman tus ideas preexistentes (esto es reconocido en psicología como un prejuicio de confirmación) además de presentarte pensamientos e impulsos duplicados que se asemejan y reflejan que has llevado a cabo en el pasado.

1. Acepta ve el ajuste inmutable.

El primer paso para desarrollar un cambio sustancial en tu vida que no crees que sea posible; es aceptar ver si es factible. Es probable que no te molestes de pasar de ser un completo escéptico a ser un firme creyente. El paso entre ellos simplemente está abierto a ver lo que podría ser factible. Puedes intentar enviar un par de “correos electrónicos aterradores”, en el que le sugieres a un cliente o a un compañero por algo por lo cual no tendrán razón para actuar. Puede que tengas algunos mensajes ignorados, aun así, en algún punto, alguien te responderá. El punto es que estás dispuesto a ver si es posible... eso es lo que ciertamente alterará tu vida.

2. Ofrece tu permiso para ser efectivo.

En lugar de tirar la historia habitual de creer que serás más que feliz cuando pesas 10 libras, una promoción y dos ocasiones en la vida en el futuro, trabaja

en cambiar tu flujo de conciencia a: "Permito que mi vida sea buena."

Proporciona tu aprobación para estar feliz y también exitoso, y también no sentirse culpable al respecto. Si tienes una organización subconsciente entre el éxito siendo amoral o corrupto, obviamente no vas a hacer lo que debe hacer para vivir la vida que deseas vivir. En cambio, date permiso para entrar en una presencia completa, satisfecha, saludable, y también significativa.

3. No permitas que las preocupaciones de otras personas arrojen sombras de dudas.

El método de respuestas de las personas a las noticias de tu éxito ciertamente te informará cómo les está yendo en sus vidas. Si presentas tu interacción, las personas que están en relaciones matrimoniales satisfactorias, sin duda, se alegrarán por ti. Las personas que permanecen en matrimonios infelices indudablemente te aconsejarán que es difícil y que debes disfrutar de tu tiempo de permanencia como "solteros". El punto es que las preocupaciones de los individuos son pronósticos de sus situaciones. No tienen nada que ver con lo que eres o no eres capaz de hacer.

4. Límitate con un apoyo favorable.

Mantén una botella de vino espumoso en la nevera. Modifica tu alarma de la mañana tu teléfono para ver el mensaje: "¡¡¡FELICIDADES!!!" Asegúrate de que los elementos que ves y tocas con mayor frecuencia te brindan positividad y esperanza. Mantén una frase inspiradora en una nota junto a tu ordenador. Deja de seguir a las personas que te hacen sentir pobre con respecto a ti mismo y sigue a aquellos que regularmente publican mensajes motivadores y conceptos emocionantes. Haz que tu suministro de noticias sea un lugar que puedas catalizar tu crecimiento, en lugar de reducir tu suposición de valor.

5. Habla de tu éxito como la verdad real, no como un plan.

Aunque no debes indicar puntos como "Conduzco un convertible" o "Soy un CEO", si no son ciertos, comienza a hablar sobre lo que quieres de la vida, no en el contexto que seguramente un día persigues, sin embargo, que ya lo estás viviendo. En lugar de decir: "Deseo hacerlo ese día", afirman: "Estoy

planeando exactamente cómo hacerlo ahora". En lugar de pensar: "Seré feliz cuando esté en un lugar diferente de mi vida", cree, "soy completamente capaz de disfrutar aquí y hoy, nada me detiene".

6. Produce un espacio visual.

Ser capaz de imaginar qué es lo que deseas de tu vida es necesario para desarrollarlo, ya que si no entiendes a dónde vas, no sabrás hacia dónde dirigirte inicialmente. Una vez que tengas una foto nítida en tu mente de lo que deseas y cómo quiere vivir, entonces tendrás la capacidad de comenzar a desarrollarte mejor. Si todavía estás confuso o dividido entre lo que desea, serás incapaz de realizar una actividad real y significativa hacia cualquier cosa. Ya sea que uses un tablero de Pinterest, un sitio de blog, un bloc de notas o un tablero, junta palabras y también imágenes que representen lo que quieres y cómo quieres vivir.

7. Reconoce tu resistencia.

Cuando nuestras mentes subconscientes nos impiden perseguir algo que amamos, es porque tenemos una creencia diferente al respecto. Para reconocer tu resistencia, indaga tú mismo. Pregúntate por qué te sientes mejor cuando lo postergas, o por qué obtener lo que deseas puede ubicarte en un lugar que te haga sentir más vulnerable que nunca. Descubre una manera de cumplir con esos requisitos antes de continuar.

8. Ten un plan maestro para tu vida.

Olvídate de las estrategias de cinco e incluso de diez años; tantos cambios gradualmente; Es casi difícil establecer objetivos que podrá mantener. Probablemente, surgirán nuevas oportunidades, o tal vez mucho mejores, y aunque tu vida no se verá como pensabas. En cambio, ten un plan maestro. Determina tus valores fundamentales, así como tus inspiraciones. Pregúntate cuál es el objetivo supremo de lo que quieres lograr mientras vives; imagina el tipo de legado que quieres dejar. Una vez que hayas reconocido tu imagen general, puedes tomar decisiones a largo plazo que se ajustarán con tu verdadero yo.

9. Comienza un diario de gratitud.

La mejor manera de comenzar a colocarte en tu mente el pensamiento de "tener" en lugar de "querer" es comenzar una práctica el agradecimiento. Al expresar gracias por todo lo que tienes, cambias tu mentalidad de carencias para cambiar y empezar a sentirte completamente satisfecho con el lugar en el que te encuentras. Nada atrae más que la gratitud. Hay un dicho que dice que tan pronto como creas que tiene suficiente, estás abierto a recibir un regalo nuevo cada vez más grande. Eso es ciertamente real.

10. Comienza a pedir lo que deseas, incluso si entiendes que serás rechazado.

Si alguien te pide que hagas un trabajo de consultoría, solicita la cantidad de dinero que deseas ganar por él. Si tu objetivo es obtener una promoción en su organización, toma asiento con tu superior y haz que se reconozcan tus objetivos. Conéctate con las marcas con las que deseas tratar. Comenzando a pedir lo que quieres, incluso si no tienes ningún factor para pensar que una persona te dará algún crédito. En definitiva, lo harán.

11. Libere su apego al "justo cómo".

Tu trabajo es determinar qué, y luego operar en conjunto con otras personas por cómo. Si tu objetivo es trabajar desde otra ubicación y administrar tu propio negocio, en lugar de rendirte si tu esfuerzo inicial se queda corto, intenta reinventar cómo puedes lograr tu visión final de una nueva manera que sea más rentable económicamente. El factor es que la vida siempre te sorprenderá en exactamente cómo las cosas se desarrollan a tu favor. En lugar de estar excesivamente conectado a cada pequeño detalle ejerciendo la forma en que crees que debería estar abierto a posibilidades y oportunidades, incluso si es algo que nunca imaginaste antes.

12. Rodéate de aliados.

Comienza a pasar tiempo de calidad con personas que aspiran, que apoyan y son creativas. Si andas todos los fines de semana con personas que también están tan insatisfechas con sus vidas, es muy probable que recibas una gran

cantidad de apoyo si intentas liberarte de daños y hacer lo tuyo. Ten en cuenta que realmente te convertirás en quién invierte más tiempo y elige con quién ser meticuloso.

13. Llena tu tiempo "tranquilo" con afirmación y también motivación.

Cuando viajes temprano cada mañana, escucha un discurso inspirador o un podcast. Mientras lavas los platos o conduces, sintoniza directamente un programa de entrevistas que se conecte con el tipo de servicio que intentas hacer. Infunde tu vida con tanta afirmación e inspiración como sea posible. Es posible que debas escuchar las lecciones más de una vez, pero se filtrarán en tu mente con el tiempo y, en última instancia, indudablemente te encontrará actuando sobre el conocimiento obtenido de aquellos que están donde deseas estar.

BENEFICIOS DEL ANÁLISIS DE PERSONALIDAD



Las pruebas de personalidad y aptitud (psicometría) son útiles para supervisar a las personas y olvidarte de ti mismo. También debes considerar la utilización de pruebas de personalidad e inclinación en caso de que estés seleccionando o creando un grupo de trabajo. Aunque los tipos de investigación y la disposición de la personalidad contrastan de una prueba a otra, dan conocimiento a la mente humana. Existe una inclinación general a que numerosas empresas no utilicen las PAT (Pruebas de evaluación de la personalidad) mientras se inscriben. Los componentes que se han agregado a esto incorporan.

Costos: la mayoría de los jefes sienten que el gasto de supervisar estas pruebas está más allá de su límite financiero. Algunos son irrazonablemente caros, lo que limita su utilización.

Información sobre las ventajas: la mayoría de los jefes no están informados de los beneficios de PAT. Esto hace que se usen las reuniones habituales. Llegamos a La mayoría de estas pruebas deben ser dirigidas en línea con la utilización de Internet. Es posible que la mayoría de los trabajadores potenciales no tengan acceso a Internet, o algunos jefes no tienen una red introducida en sus lugares de trabajo. esto restringe el número de trabajadores con acceso a PAT

Prácticas de contratación sospechosas: algunas asociaciones no han creado ni ajustado los procedimientos aceptados en el empleo. Las técnicas utilizadas son equívocas, y esto restringe la utilización de PAT en numerosas empresas.

CÓMO EL LENGUAJE CORPORAL MEJORA TU MENTE



Nuestro lenguaje corporal es la forma en que hablamos con nuestro mundo exterior, y la parte más importante de nosotros no lo entendemos, ¡lo estamos haciendo! El lenguaje corporal afecta fenomenalmente el centro de quién eres como individuo. Afecta nuestra postura y bienestar fisiológico, pero también puede cambiar nuestro punto de vista psicológico, nuestra impresión del mundo y la percepción que los demás tienen de nosotros.

Cómo se expresa nuestro cuerpo

Utilizamos nuestro lenguaje corporal para comunicarnos, nuestras reflexiones, pensamientos, sentimientos; sincronizamos los desarrollos corporales con las palabras que expresamos. Impartimos intencionalmente a través de actividades como encogernos de hombros o aplaudir al igual que a través de movimientos involuntarios como retorcernos o guiar nuestros pies de una manera alternativa hacia la persona con la que estamos discutiendo. Antes de que se hiciera el lenguaje hablado, nuestro lenguaje corporal era la técnica principal para la expresión. ¡Nuestro cuerpo es nuestro método principal para hablar con la vida!

¿Cómo puede influir en nuestro estado mental?

Nuestro lenguaje corporal es la forma en que interactuamos con nuestro mundo exterior, pero también es una forma en que nos asociamos con nosotros mismos. ¿Cómo te tratarías? ¿Te encorvas cuando caminas o caminas alto y satisfecho? ¿Es cierto decir que estás agradecido por cada desarrollo que tu cuerpo hace por ti?

Probablemente no; regularmente subestimamos nuestro cuerpo; Con frecuencia decidimos condenarlo. El lenguaje corporal puede afectar nuestro cuerpo físico y nuestra postura. Sin embargo, también puede cambiar cómo

nos sentimos. Tener una gran actitud puede afectar la miseria y nos hace mantener niveles más elevados de confianza y energía cuando nos enfrentamos a la presión.

Un campo emergente de la psicología, conocido como comprensión instalada, afirma que la asociación entre nuestro cuerpo y nuestro entorno general nos afecta. Sin embargo, estamos entretejidos personalmente en la forma en que pensamos. Los estudios en este campo muestran que las personas que están sentadas en un asiento duro son menos propensas a regatear que las que se sientan en una silla delicada, y quienes sostienen bebidas calientes ven a los demás como más atentos y liberales que quienes sostienen bebidas frías. Este examen muestra que el lenguaje corporal es un camino de dos vías que incita tanto al mundo exterior como a nuestro interior.

Cuatro formas diferentes de cambiar tu lenguaje corporal

Las siguientes son cuatro formas en que puede cambiar su lenguaje corporal.

! ¡Dale la vuelta a ese resplandor!

¡Sonreír y reír es contagioso! Un informe completo sobre la sonrisa descubrió que una sonrisa que atrae la boca y mueve la piel alrededor de los ojos puede representar ejemplos de sentimientos positivos en el cerebro. ¡Así que sonríe y sonríe con frecuencia! Independientemente de si estás teniendo un día horrible, ¡sonríe de todos modos! ¡Puede ayudarte a cambiar el día!

Relaja tus brazos

La intersección de los brazos es un sistema de resistencia para garantizar el corazón y los pulmones. Lo hacemos regularmente cuando nos sentimos temblorosos, ansiosos o perturbados. La obstrucción física les da a otros la sensación de que estamos separados y alejados de ellos.

La intersección de los brazos es, en general, una idea de ser una postura corporal antagónica, de todos modos, algunas investigaciones han indicado que cruzar los brazos puede causar que las personas sean progresivamente laboriosas cuando tienen ganas de detenerse.

Si crees que necesitas un poco de ayuda adicional para cambiar tu mentalidad, crea curas en el hogar, como Hiperiforme, que contiene concentrados de Hierba de San Juan, que se utiliza habitualmente como un tratamiento para la mentalidad baja y el nerviosismo leve.

Presentación de la fuerza

Una de las especialistas importantes en la zona del lenguaje corporal es Amy Cuddy. En su TedTalk, Cuddy habla sobre cómo el lenguaje corporal puede ser el contraste entre tener éxito y quedarse corto en posibles reuniones de empleados. Ella hizo que los miembros permanecieran en posiciones de alta fuerza y modelos de baja fuerza durante dos minutos antes de enviarlos a una conversación de importancia. Ella estimó los niveles de la hormona de la presión cortisol y la hormona predominante testosterona. Los resultados demostraron que aquellos que permanecieron en presencia de alta fuerza tenían grados de testosterona expandidos y niveles más bajos de cortisol que aquellos en presencia de poca fuerza.

Mantente Erguido

Esto puede parecer muy evidente; sin embargo, estar encorvado no solo influye en tu columna vertebral, ¡también puede cambiar tu estado de ánimo! De hecho, esta posición puede provocar agonía y una disposición irregular de la columna vertebral. Intellectualmente, puedes hacerte sentir miserable, carente de vitalidad y desconectado de los demás. Sentarse y pararse más erguido puede ayudarte a resolver el dolor de espalda al igual que elevar tu vida y tu estado de ánimo.

¡Cambiar tu postura puede ser una prueba para tu cuerpo desde el principio, particularmente en el caso de que estés acostumbrado a encorvarte durante períodos significativos! Puedes sentir dolores musculares en el cuello, la espalda y los hombros; no te estreses, ¡esto pasará! Mientras tanto, sugeriría utilizar Atrogel, un alivio natural para los dolores que contiene concentrados de flores de árnica.

¡Mejora tu postura para mejorar tu temperamento!

Es probable que el lenguaje corporal no sea el primer objetivo que pensarías mirar cuando experimentas un estado mental bajo, sin embargo, investigar nuestro lenguaje corporal puede revelarnos cómo nos sentimos realmente. Nuestro lenguaje corporal tiene una conexión inmediata con nuestro temperamento, de manera similar que nuestra mentalidad influye en nuestra postura.

Formas simples de arreglar tu postura para ajustar tu estado mental:

- ¡Sonríe cuando tengas un día terrible!
- relaja tus brazos cuando te sientas ansioso y permítete estar disponible para las circunstancias
- Moviendo las palmas de las manos hacia adelante cuando caminas, los hombros deben retroceder en lugar de avanzar.
- Poder presente ante situaciones instigadoras de presión como posibles reuniones de empleados

Los signos del lenguaje corporal cuando alguien te oculta algo

Falta de confianza. Sucede en muchas conexiones - y en una gran parte del tiempo, causa más problemas que otra cosa. De vez en cuando es astuto mantener enterada a tu pareja de lo que pasa. Nunca necesitas mantener a tu pareja en la oscuridad sobre muchas cosas de tu vida. Eso es simplemente insolente. Muestra que consideras a tu pareja lo suficiente como para reconocer que se merece la verdad. Si estás demostrando que no es merecedora de conocer la verdad, eso es, en todos los casos, terrible en una relación. Por lo general, debes confiar todo a tu pareja, en particular sobre cuestiones vitales que abarcan tu relación.

Sea como fuere, muchos de nosotros somos infantiles. Aquí y allá, la realidad puede ser difícil de soportar. De vez en cuando, un hecho puede colocarnos en una condición extrema de peligro una vez que se descubre. Así que muchos de nosotros volveremos a mentir solo para salvarnos el trasero. Tu hombre puede ser culpable de hacer algo como esto. Él puede estar manteniéndote al respecto de algo sobre lo que debería hablarte.

Además, eso es peligroso para una relación. No puedes esperar que tu relación funcione adecuadamente en caso de que no te estés ocupando de la totalidad de las mejores realidades posibles. Por lo general, debes asegurarte

de que sabes todo lo que está sucediendo, para que no termines siendo engañada.

Los hombres generalmente no son los mejores comunicadores verbales. Es probable que sepas esto en este momento. Sea como fuere, tienden a comunicarse constantemente a través de su lenguaje corporal y su desenvolvimiento corporal. Tu intuición puede revelarte muchas cosas sobre él, en cualquier caso, al verlo. Simplemente necesitas ser detallista para asegurarte de detectar los signos cuando se presenten. Debes asegurarte de mantenerte estable sobre las cosas en tu relación. Aquí hay algunos signos esenciales del lenguaje corporal de que tu hombre te está ocultando algo.

1. EL CRUZA SUS BRAZOS CUANDO HABLA CONTIGO

Puede que no veas que lo está haciendo. Él está subliminalmente cruzando los brazos ya que está tratando de ocultar algo. No le gustaría darte acceso a todos. Se está cerrando a ti de una manera específica. No le gustaría proporcionarte acceso completo, y esa es la razón por la que está utilizando sus brazos como límite.

2. NO SE GIRA HACIA TU CUERPO CUANDO ESTÁN CONVERSANDO.

Es evidente que está intentando ocultar algo si su cuerpo se mueve hacia otro rumbo cuando está conversando contigo. En lugar de utilizar sus brazos como un método de salvaguardia, simplemente cierra la entrada hacia ti.

3. NO MIRA DIRECTAMENTE TUS OJOS DURANTE LAS CONVERSACIONES.

No necesita que veas el miedo en sus ojos. Él no requiere que veas la realidad al mirar profundamente en su espíritu. Los ojos son las ventanas del alma.

4. PARECE FÁCILMENTE IRRITABLE CUANDO LE

HACES PREGUNTAS.

Se pone muy cauteloso cuando le haces preguntas necesarias sobre su vida. Hará que parezca que lo estás investigando, en cualquier caso, cuando no lo estás haciendo. El peso comienza a llegar a él y terminará actuando extremadamente frenético. No le gustaría quedar atrapado en sus falsedades.

5. ACTÚA NERVIOSO CUANDO ESTÁN LOS DOS A SOLAS.

Él está ansioso. El misterio es realmente está ahí. Hay una cantidad de vitalidad tan significativa dentro de él que necesita descargar de una forma u otra. Necesita disminuir la totalidad de esa presión. Esa es la razón por la que experimentará problemas para mantenerse quieto.

6. TRATA DE MANTENER UNA EXPRESIÓN MUY ESTRICTA EN SU CARA TODO EL TIEMPO.

Tiene cara de póker. Además, indudablemente intenta esconder algo, a toda costa. No quiere que reconozcas qué oculta. Mantiene las cosas escondidas de todos los demás, y está bajo mucha presión.

7. ACTÚA COMO UNA MÁQUINA PARPADEANTE.

La investigación del cerebro ha demostrado que las personas que mienten o que guardan secretos, en general, parpadean rápidamente. Así que ten cuidado con la recurrencia de su parpadeo.

8. MUERDEN SUS UÑAS.

La investigación del cerebro también ha expresado que la demostración de comerse las uñas es una indicación de incertidumbre o nerviosismo. En caso de que esté inquieto por el secreto que está guardando, se morderá las uñas mucho.

9. EL ARREMETE MUCHO CONTRA.

Él se siente tan culpable sobre el misterio que se está escondiendo. Se da cuenta de que es inapropiado ocultarte algo. La culpa está comenzando a engullirlo por dentro. Además, está intentando continuar debido a esa culpa. Él revertirá la situación en ti y hará que parezca que eres la persona que está haciendo algo incorrectamente.

Obteniendo y entendiendo señales no verbales

Murmuró Lauren. Recientemente había recibido un correo electrónico de su jefe, Gus, diciendo que la propuesta del artículo que había estado probando no habría abarcado todas las cosas consideradas. No fue un buen augurio. Siete días antes, ella había estado en una reunión con Gus, y él parecía ser extremadamente positivo, sobre todo. Por supuesto, no había mirado, y continuó mirando por la ventana algo. En cualquier caso, ella recientemente lo atribuyó a que él estaba ocupado. Además, había dicho que "la labor probablemente se extenderá más de lo previsto".

En caso de que Lauren descubriera algo progresivamente sobre el lenguaje corporal, habría entendido que Gus estaba tratando de revelar que no estaba "convencido" en su pensamiento. Simplemente no estaba utilizando palabras.

El método más efectivo para leer el lenguaje corporal negativo

Monitorear el lenguaje corporal negativo en otros puede permitirte abordar problemas implícitos o emociones terribles. En este sentido, en esta área, presentaremos algunos signos negativos no verbales a los que debes prestar atención particular.

Conversaciones Problemáticas y Defensividad

Las discusiones problemáticas o tensas son una verdad incómoda e inevitable que son agotadoras. Tal vez hayas necesitado tratar con un cliente molesto, o hayas esperado conversar con alguien sobre tu terrible actuación. O, de nuevo, tal vez hayas acordado un acuerdo significativo.

En un mundo perfecto, estas circunstancias se resolverían con tranquilidad. Sea como sea, regularmente están enredados por sentimientos de aprensión,

estrés, prevención o incluso resentimiento. Además, sin embargo, podemos intentar envolverlos; Estos sentimientos aparecen regularmente en nuestro lenguaje corporal. Por ejemplo, ante la posibilidad de que alguien muestre al menos una de las prácticas de acompañamiento, probablemente será retirado, no involucrado o miserable:

- Brazos derrumbados sobre el cuerpo;
- Apariencia externa insignificante o tensa.
- Cuerpo alejado un poco de ti.
- Ojos deprimidos, manteniendo en contacto.
- Tendencia a mantenerse alejado de las audiencias no comprometidas.

En el momento en que tienes que transmitir una introducción o trabajar juntos en una reunión, necesitas que las personas que te rodean estén 100% enfocado. Aquí hay algunas señales "obvias" de que las personas pueden estar agotadas o ser imparciales en lo que declaras:

- Sentado de caído, con la cabeza triste.
- Mirando algo diferente, o al espacio.
- Retorciéndose, pellizcando prendas o jugando con bolígrafos y teléfonos.
- Garabateando y componiendo.

Instrucciones paso a paso para proyectar lenguaje corporal positivo

En el momento en que utilizas un lenguaje corporal positivo, puedes agregar solidaridad a los mensajes o pensamientos verbales que necesitas transmitir y te ayuda a abstenerte de impartir signos mezclados o desconcertantes. En este segmento, describiremos algunas posturas fundamentales que puedes adoptar para expresar audacia y receptividad.

Establecer una Primera Conexión Segura

Estos consejos pueden ayudarte a ajustar tu lenguaje corporal, por lo que establece una primera conexión extraordinaria:

Tener una postura abierta.! Debes estar relajado; ¡sin embargo, no te desplomes! Siéntate o ponte de pie y coloca las manos a los lados. Abstente

de permanecer con las manos en las caderas, ya que esto hará que parezcas más importante, lo que puede transmitir animosidad o deseo de gobernar.

Utiliza un apretón de manos firme. Sin embargo, ¡no te vuelvas demasiado enérgico! No lo necesitas ya que crea un desequilibrio o, lo que es más lamentable, es insoportable para el otro individuo. Si lo haces, es probable que parezca descortés o contundente.

Mantén contacto. Trata de mantener contacto visual con la otra persona por un par de momentos uno tras otro. Esto le dirá a ella que le estas prestando atención. Sea como fuere, ¡abstente de transformarlo en un partido de observación!

Abstente tocar tu cara. Hay un discernimiento típico de que las personas que se ponen en contacto con las apariencias mientras abordan preguntas no son confiables. Si bien esto no es válido en todos los casos, es ideal para abstenerse de jugar con el cabello o tocar la boca o la nariz, especialmente si tu punto de vista parece ser confiable.

Hablando en Público

El lenguaje corporal positivo también puede ayudarte a involucrar a las personas, ocultar los nervios de introducción y extender la certeza cuando hablas en público. Aquí hay muchos consejos que pueden ayudarte a hacer esto:

Tener una postura positiva. Siéntate o párate erguido, con los hombros hacia atrás y los brazos desplegados a los costados o delante de ti. Trata de no sentirse atraído por colocar las manos en los bolsillos o desplomarte en tu puesto, ya que esto te hará parecer desinteresado.

Mantén tu cabeza en alto. Tu cabeza debe estar erguida y nivelada. Inclinar demasiado hacia adelante o hacia atrás puede hacer que parezcas contundente o importante.

Práctica una postura impecable. Prácticas tu introducción de antemano, entonces, ¿por qué no practicar también tu lenguaje corporal? Permanece casualmente, con tu peso igualmente nivelado. Mantén un pie un poco antes que el otro; esto te ayudará a mantener tu postura.

Utiliza movimientos de mano abierta. Extiende tus manos separadas, delante de ti, con tus palmas enfrentando marginalmente hacia la multitud. Esto demuestra la capacidad de transmitir y compartir pensamientos. Mantén tus brazos superiores cerca de tu cuerpo. Ten cuidado de mantener una distancia estratégica de la sobreexpresión, o las personas pueden prestar más atención a tus manos que a lo que estás diciendo.

CONCLUSIONES

El análisis de la personalidad del lenguaje corporal es un arte. Y tener un lenguaje corporal positivo es una bendición. Por lo tanto, es profundamente esencial tener un desenvolvimiento corporal y una postura apropiada mientras se habla frente a una audiencia ante una multitud de personas. El lenguaje corporal es significativo en todo tipo de correspondencia. Ayuda a romper la obstrucción de la novedad y ayuda a configurar una interfaz superior con tu audiencia. Comprender el lenguaje corporal puede ayudarte a hablar mejor con los demás y descifrar lo que otros pueden estar intentando transmitir. Aunque puede ser tentador diseccionar las banderas individualmente, es crítico tener en cuenta esas señales no verbales comparables a su correspondencia verbal, otras señales no verbales y las circunstancias.

MI AYUDA GRATUITA PASO A PASO

¡Te enviaré un libro electrónico gratis! Sí, lo entendiste bien, te enviaré mis proyectos futuros, en vista previa, sin nada a cambio, solo me gustaría que dejaras una reseña realista de ellos, lo que estoy seguro será útil para mí. ¡Gracias por adelantado!

Déjame tu correo electrónico, mi personal te enviará una copia lo antes posible:

liamrobinsonauthor@gmail.com

No te vayas aún; Una última cosa que hacer ...

*Si te gustó este libro o lo encontraste útil, te agradecería que publicaras una breve reseña en **Amazon**. Tu apoyo realmente hace la diferencia, leo todas las reseñas personalmente para poder recibir tus comentarios y mejorar aún más este libro.*

¡Gracias de nuevo por tu apoyo!

© Copyright 2020 por **LIAM ROBINSON**

Todos los Derechos Reservados